BESTSELLER
New York Times

Foloseşte-ţi mintea ea să întinereşti

Secretele regenerării fizice, emoţionale şi mentale

Dr. DANIEL G. AMEN

Cercetările pe care dr. Amen le-a desfăşurat în ultimii 20 de ani au evidenţiat, prin intermediul imagisticii cerebrale, că odată cu înaintarea în vârstă creierul devine rnai puţin activ şi. astfel, mai vulnerabil în faţa unor afecţiuni precum depresia şi problemele de memorie.

Azi ştim că un creier păstrat tânăr este cheia pentru a-ţi păstra vitalitatea mulţi ani.

Programele de sănătate prezentate în carte şi inspirate de o nouă abordare în domeniu, alaiuri de cercetările revoluţionare ale autorului, au ajutat Mite de persoane care au apelat la ciinicile Amen. Dr. Amen prezintă 10 paşi simpli; necesari pentru a îmbunătăţi performanţele şi funcţionarea creierului. Recomandările sale te vor ajuta să trăieşti mai mult, să araţi şi să le simţi mai tânăr.

BIBLÎOTERAPIA

FOLOSEŞTE-ŢI MINTEA CASĂ ÎNTINEREŞTI

. |i<t în neurologie clinică, psihiatria copilului ,j „

• AME5 '*'* A.„en Inc- cu ^¡i în Ncwpor, .

t. ^(Wohingt®)^ R«.ton (Virginia). Clinicii,- Amen^,, Sj„ F»»*'* (C*11'11' * lonR. Jr tomograffii cerebrale fnncţ ionale asociate unei ainp|e «. nai «U d1'' low|ián<l peste 70 000 de scintigrafii. în 8tU()iiic d plop««»P^M,'„'™1 ^"ainpestr W deliii- Amenestc autorul a patru cărţi care au F^"to„^^"aptt|to|iri ,Xew Yorft *Times.* Este considerat a fi unul dintre ijnn»rW»*i"' ' ' .n _rta llti|i2ăriii imagisticii cerebrale în practica <«i mai importuiţi rxpm* psihiatrică.

Dt Ama»te.de«^npâ. profesor asistent de psihiatrie şi comportament uman la Irvinc School of Mcdkinr din cadrul Universităţii din California. Este considerat de tnulţi un profesor talentat, capabil sâexpbce concepte complexe de neuropsihiatrie. neuroimagisticâ oMnătate cerebrali«) .4 Ic facă accesibile atât altor profesionişti în domeniu, cât şi publicului larg. Fiind principalul cercetător al celui mai amplu studiu de imagistică şi reabilitare cerebrală *cr a* implicat jucători profesionişti de fotbal american din înt reaga hune, a demonstrat nu numai prezenţa unor forme grave de deteriorare a creierului la un procent ridicat de)«iton retras, ,Ln art mtlte. d câ rca|liHtarea a<;egtora egte I1()sibilă în foarte multe

'Ud *Principiile drecri» î„ această carte.

Frinirr alre fr-roţit ’ i xih •

«•',

dintre creier ti,ln aul<‘ru,ui’ «wnţionâm contribuţiile sale în demonstrarea legăturii Ponament, pre^ <leflcitu|ui atenţie (ADHW

A obţinut, pentru a '

^ihiatric. Institutul <jc p i UUm, rOa*e premii, acordate de Asociaţia Americana < Anrenci!. din Baltimore. cât şi de Armata Statelor Unite ak

FOLOSEŞTE-ŢI MINTEA CA SĂ ÎNTINEREŞTI

SECRETELE REGENERĂRII FIZICE. EMOŢIONALE SI MENTALE

Dr. DANIEL G. AMEN

Traducere din limba engleză de
ANDREEA NICOLETA NISTOR

MULŢUMIRI

MĂ SIMT BINECUVÂNTAT pentru că am un grup extraordinar de colegi şi prieteni care m-au ajutat în munca pe care o desfăşor. Le sunt recunoscător în mod deosebit tuturor pacienţilor şi prietenilor care mi-au permis să împărtăşesc experienţele lor cititorilor. Le mulţumesc dr. Doris Rapp, lui Steve, Mariannc şi lui Carlos pentru că mi-au dat voie să prezint poveştile lor impresionante.

îi mulţumesc pastorului Rick Warren pentru că a avut încredere în mine, le mulţumesc, de asemenea, dr. Mehmet Oz şi dr. Mark Hyman pentru că mi-au oferit oportunitatea de-a lucra împreună la conceperea „Planului lui Daniel" pentru biserica Saddleback. S-ar putea să fiu singura persoană care are ocazia de a felicita un pastor pentru că şi-a ajutat biserica să-şi reducă valorile numerice (pe cântar) – dar cele peste 100 000 kg date jos reprezintă o reuşită ce merită tot entuziasmul – mai ales că toată această scădere în greutate a avut loc cu ajutorul unui plan alimentar nutritiv, care le-a permis participanţilor să devină nu numai mai supli, dar şi mai sănătoşi şi mai plini de energie. îi mulţumesc lui Steve Komanapalli, asistentul pastorului Warren, pentru că şi-a deschis inima sa mare şi şi-a împărtăşit cu sinceritate experienţa prin care şi-a schimbat obiceiurile care ţin de sănătate, pentru a lăsa o moştenire valoroasă familiei. Dee Eastman şi Debbie Eaton, vă mulţumesc amândurora că ne-aţi prezentat şi ne-aţi ajutat să înţelegem ce aţi învăţat la rândul vostru despre puterea grupurilor mici de a schimba vieţile celor implicaţi în cadrul comunităţii Saddleback şi în afara acesteia. Voi, doamnelor, faceţi un lucru extraordinar. Joe Polish, îţi mulţumesc, prieten drag, pentru conceperea exerciţiului „Creează-ţi propria reţea de socializare" şi pentru că mi-ai permis

să-l prezint şi cititorilor acestei cărţi.

pentru că ne-a împărtăşit p$_{ov}$ $_{na}$tei ^{n,ele} ^{lan}Lk şi surori' sale lana (care se intâmpi' Mulţumi« " $_{tr3nS}$lo«"$^{âr"b}$ $_{u}$ Compasiunea şi spiritul de în$_{Cllraj}$^{P} C$_{W}$<:;'$_{W}$sope).r^,$_{a}$Ltui proiect. Dr. Riz $^{să\ fie}$,S î* creară la clinica Amen din Reston, Vir$_{ginia}$ * ¿ru t*"$^{tat\ cafe}$ i , trăi o zi nemaipomenită trimiţâ„$_{du}$: ÄOH pri'dl¿^{d}$_{0}$ $_{ană}$diferită". îţi mulţumesc că $_{ne\cdot ai}$ ^^'■^Sr^tei cărţi o descriere a drumului tău că$_{tre}$

$_{r}$n »¡sunt extrem Nerecunoscător pentru ca ne-ai împâ$_{r}$. Dr. Andy Mc<» * viaţa în preajma vârstei de mijloc, tăcură»«'' .ţ $_{n[\ M}$ creier mai tânăr decât aveai cu ani în ajungând astte s a $_{yor\ schim}$ba $_{la}$ j $_{80\ d(?\ grad}$^ XXdeviaţâdupăcevorcitipovestea ta. Dr. Joe Dispenza, ţi-$_{am}$ Lspusvâtdesenialeşti? Sugestiile pline de profunzime pe care ni le-ai oferit despre cum să iei o decizie definitivă de schimbare sunt pur şi simplu uimitoare şi mai mult decât bine-venite. Dr. Cyrus Raji, cred că cercetările tale nemaipomenite despre beneficiile exerciţiilor fizice şi posibilitatea de-a reduce riscul de Alzheimer vor determina mii de oameni să înceapă să facă mişcare ca să-şi micşoreze corpul şi să-şi mărească dimensiunile creierului. îţi mulţumesc din suflet pentru munca de calitate pe care o desfaşori.

Jim Kwik, contribuţia pe care ai adus-o procesului de învăţare continuă şi acelei cărţi este incredibil de valoroasă. îţi mulţumesc pentru generozi- minţii şi a sufletului, li mulţumesc lui Savannah de Varney pentru ^prezentat $^{Ít\ ÍÍÍeÍleS^{e}\ ^{re}}$ P^{ro}8^{ramu}^ de gimnastică cerebrală ^{ma}V'le cxtra„$_{r}$dLare ^>$^{n0StrU\ WWamensoluti}$ons.COin şi pentru infor- atât de important f $^{6\ a}$ °^^{erit} P^{enlr}u a ne explica *de ce* este

^{Uq} î|'mulţumim$_{C}$5 '/$^{ebu'saaibâ}$ Pe cineva care să îi încurajeze cum 7 ^{as}«^ slâbiciu$_{ni}$|$_{e}$ fe * '^{mpăr,â}?^{it} Povestea ta, cu atâta umor şi &$^{ra\ re\ ITlu}$hi am acumîn$_{Cq}$j$_{o}$ *$^{Ste\ bUn\ medicarnent}$_ Fie ca via*a să Chris-Hartsfield,aisuf • $^{B'''ntinere}$?^'' *$^{n\ tru}$P $^{sU^{et'}}$ Calitate*J^{ar} *$^{CUni\ a}$H alti r $^{CUm^{'ta}}$ traumă prin care poate trece ^{ad}^>¿ril ^ eforturi să găsească o ^{SUfer}^. Povestea ta despre călătoria lui

Sammie este o comoara extrem de preţioasă, aducând lumina în locuri întunecate şi demonstrându-ne că putem găsi motive de bucurie şi alinare, chiar şi după ce am suferit pierderi de neconceput. Povestea ta va schimba multe vieţi şi poale chiar va salva altele. Gerald Sharon, fii binecuvântat pentru că îi încurajezi pe cei din jur să-şi îngrijească sănătatea în timp ce trec prin perioade stresante şi dureroase, li onorezi amintirea soţiei sale având atât de multă grijă de sănătatea lor.

Le sunt recunoscător tuturor jucătorilor de fotbal american şi legendelor care au luat parte la studiul nostru NFL, cu menţiunea specială pentru AD (Anthony Davis), Roy Williams, Marvin Flemming, Fred Dryer şi Cam Cleeland pentru că ne-au permis să le urmărim îndeaproape poveştile personale. I-e datorez, de asemenea, toată recunoştinţa mea căpitanului Patrick Caffrey pentru că ne-a împărtăşit povestea sa şi pasiunea cu care ajută luptătorii răniţi, precum şi lui Ray şi Nancy, care mă inspiră în permanenţă şi mă determină să-mi continui munca fără întrerupere.

Le mulţumesc în mod deosebit lui Becky Johnson şi Frances Sharpe, care au avut o contribuţie de nepreţuit în procesul de cercetare, intervievare şi concepere a acestei cărţi. Departamentul nostru de cercetare, inclusiv dr. Kristen Willeumeir şi Derek Taylor, ne-a oferit, de asemenea, idei valoroase şi multe încurajări. Mulţi alţi membri ai personalului de la Amen Clinics, Inc. ne-au ajutat enorm, ca intotdeauna, pe parcursul acestui proces; trebuie să ii menţionez în mod special pe asistenta mea personală Catherine Hanlon şi pe dr. Joseph Annibali. îi sunt, de asemenea, recunoscător colegului şi prietenului meu dr. Earl Henslin, care mi-a citit manuscrisul şi mi-a oferit sugestii înţelepte.

Vreau să mulţumesc, totodată, extraordinarei mele echipe publicistice de la Crown Archetype, mai ales bunului şi inteligentului meu redactor, lulia Pastore şi editorului meu, Tina Constable. Le voi fi veşnic recunoscător agentului meu literar, Faith Hamlin, care, pe lângă faptul că îmi este unul dintre cei mai buni prieteni, este de asemenea un mentor înţelept, grijuliu şi creativ şi lui Stephanie Diaz, agentul nostru pentru drepturile internaţionale de autor. Dacă citeşti această carte în afara Statelor Unite, trebuie să ştii că Stephanie este cea care a făcut totul posibil. în plus, le sunt recunoscător tuturor prietenilor şi colegilor de la posturile publice de televiziune de pe tot teritoriul ţării. Televiziunea publică este o comoară a ţării noastre şi sunt mândru că pot colabora cu posturile de

televiziune pentru

, ■ mesa, ul nostru de speranţă şi vinde care. ş Tanei – sofia mea. motivul uln^ rân^ fc| niai bu n – care n – ascultat Ore i bUCU Î râbS

^31ʼ^ı mlIıle PentFU SCri^<

Îraiub^petoţi. e_a

INTRODUCERE

Fântâna tinereţii se află în creierul tău

Şapte principii care vor schimba totul în viaţa ta

Eşti tânăr doar o dată în viaţă, dar poţi rămâne imatur la infinit.

OGDEN NASH

MÂ AFLAM, DE CURÂND, la bordul unui avion ce zbura din San Francisco în Uonolulu, unde trebuia să particip la o dezbatere foarte importantă, în cadrul întrunirii anuale a Asociaţiei Americane de Psihiatrie. Pe scaunul de lângă mine stătea o femeie mai în vârstă. Mary, care m-a recunoscut din show-urile de pe posturile publice de televiziune, în timp ce îmi deschideam calculatorul pentru a mă ocupa de dezbatere, Mary s-a aplecat spre mine şi m-a întrebat: „Este vreodată prea târziu?" „Prea târziu pentru ce?", am spus, încercând să-mi fac mintea să se concentreze asupra sarcinii de a doua zi.
„Am 77 de ani", mi-a şoptit. „E prea târziu pentru mine să am un creier mai bun?"
„Doar dacă ai de gând să trăieşti până la 77 de ani", i-am răspuns zâmbind, uitându-mă deja în frumoşii săi ochi verzi. „Dacă vrei să trăieşti până la 90 de ani, *acum* ar fi momentul potrivit să începi'."

A chicotit. M-am relaxat. Oamenii ca Mary mi au hrănit mereu pasiunea pentru munca pe care o desfăşor.
„Fântâna tinereţii se află în creierul tău", am continuat. „Creierul tău este cel care ia deciziile care te menţin sănătoasă, fericită şi pe drumul cel bun pentru a trai o viaţă lungă şi tot el este cel care ia deciziile proaste ce iţi distrug sănătatea şi te trimit prea devreme în mormânt. Dacă vrei să trăieşti o viaţă lungă şi fericită, primul lucru cu care trebuie să începi este să ai un creier mai bun."

,4 foarte mult show-urile mele de télévé

povestit, de asemenea, de fiul său>

Í a^d'în Heme. dar încetase să mai bea după ce a b

ÍunÍ«licCUPíe A reálig că nu-ş. dorea n.ciuna din afec. ^^eíSpe 1*

văzuse în tora°8rafüle SPECT.

^ilepro'-oca« ' ° sofisticată de imagistică cerebrală

La dini» Amen ne înţelegem şi să ne tratăm p^ '

nuaitiiPE^:^ „fie ^mputeri^ c« emisie fotonică unici şj SPECT înseamnă analizează fluxul

h «te o 'nvtsug ! d eactivjtate. De asemenea, sondează modul de funqio. *

-I t,Parelí «lui Vte diferită de tomografia axială computerizată (TAC)

<7 "XonanUmagnetică nucleară (RMN), tomografii anatomice care «ti

-'I surea teă a creierului. SPECT dezvăluie activitatea acestuia. în

l) ultimă 21 de ani, clinica Amen a construit cea mai mare bază de tomografii cerebrale SPECT din lume, totalizând în prezent peste 70 de mii de astfel dc imagini realizate pentru pacienţi din peste 90 de ţări.

n

Î»

În linii mari, SPECT evidenţiază trei aspecte principale:

1. Zone ale creierului care funcţionează corect.
2. Zone ale creierului care au o activitate redusă.
3. Zone ale creierului care au o activitate intensă.

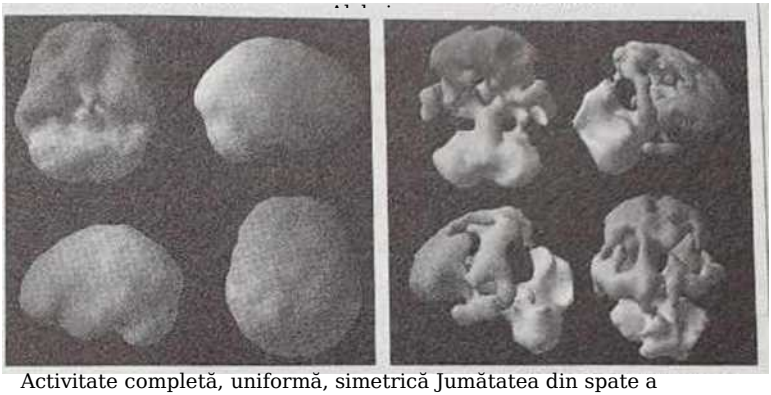
ografia unui creier sănătos dezvăluie o activitate completă, uniforma, simetrică la nivelul acestuia.

naaderfa procesul d^0^1 3 ^evenıt ioarte clar că *putem fie să bátrán decât vârsta cronol'să ne facem creierul să pară mai creier care arata şi«°^á,fasá'i încetinim procesul şi să avem un '"'"»rd*ci' „.MI"

s'mtc bâtrân e$tci ^e^ere» a **avea un creier care arată** thlâtreitomografliSpE

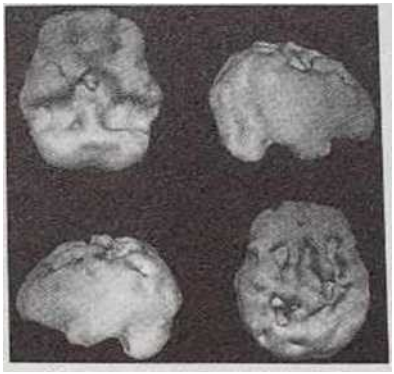
li «lilA'"'¹]" „Wenari. Unul este sânâ-
„'"'^"nelp.Lnesupr.pe.nlW*

Creier normal Boala



Activitate completă, uniformă, simetrică Jumătatea din spate a creierului este în

Obezitate şi apnee în



Multiple regiuni cu activitate

Tomografia cerebrala SPE.CT este o investigaţie a medianei nucleare care analizează fluxul sanguin şi tiparele sale de activitate. Imaginea din stânga sus a fiecărei scrii de tomografii arată partea de dedesubt a creierului. Cea din dreapta jos arată creierul de deasupra. Imaginile din dreapta sus şi stânga jos reprezintă părţile laterale ale creierului. Găurile vizibile pe tomografii nu sunt nişte scobituri reale, ci indică zone cu o irigare considerabil mâi slabă a creierului şi tipare funcţionale cu intensitate redusă.

Dintre aceste trei creiere, pe care vi-l doriţi? Cine va trăi cei mai mult şi va avea cel mai tânăr şi mai eficient creier? Alegerea ar trebui să fie evidentă.

Studiile noastre de imagistică demonstrează cu claritate că, pe măsură ce îmbătrânim, activitatea cerebrală scade pe întreaga

suprafaţă a creierului. Dacă nu suntem atenţî la felul în care trăim, miriadele de decizii proaste pe care le-am putea lua de-a lungul vieţii vor avea un impact negativ

. a, 1 tabâtrinire. Alimentaţia dezastruoasa, stresul cronic,

, "Le somnul insuficient, alcoolul în exces, drogurile problemele de sa contâctul cu diverse toxine ambientale ‘^ ^Scontribmela moartea timpurie a creierului nostru.

' maiontatea oamenilor acceptă pur şi simplu declinul ^XZpane^căaimbătrăn.rii.

Km înregistrat recent un interviu cu un important cadru de conducere dm lumea afacerilor, pe nume Todd. Mi-a spus că memoria ii era sub orice cntid la cei 53 de ani ai săi. .Sunt sigur că este numai din cauza înaintam în vârstă. Pur şi simplu 'îmbătrânesc.”, a zis. „Deseori nu am nici cea mai vagi idee unde mi-am pus cheile şi le găsesc uneori în frigider, lingă oui."

£u «guranţâ nu este normal”, am replicat. „Eu am 57 de ani şi memoria mea este la fel de bună ca şi până acum. Aceasta este doar una dintre micile minciuni pe care oamenii şi le spun ca să-şi justifice problemele de memone şi obiceiurile proaste. Negarea ii împiedică să primească aju- ^ui de are au nevoie. Zi-mi ce mănânci şi daca faci mişcare.”

4 ir,,c^ despre mişcare, Todd s-a înviorat. „Fac mişcare de bună P* distanţe mari şi sunt intr-o formă foarte

dietei^£ . c Prca Brozavă. în fiecare dimineaţă beau c,u ^ouieinibiinii- C n*^C ^’P'Tarts în maşină, în drum spre servi

^•menurta unei

AbZ?” Combus>‘bil toxic ii va reduce cu siguranţă creinoi J* COrpului O» combustibil toxic iţi va afecta cu

'B^r>ti’1(Î^V,'<,,i*,în»taXfedr Un mil‘On dC dOlari” 1

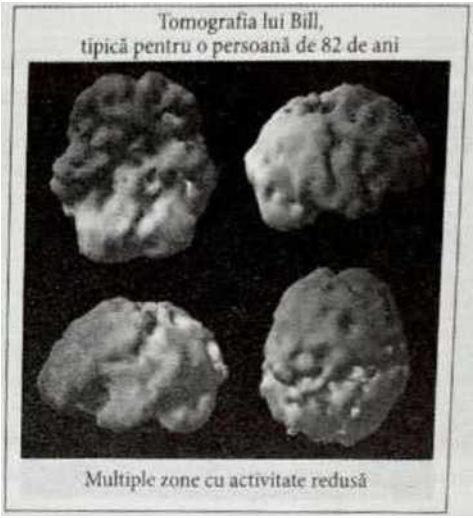
PrOaSUCali,ate?‘‘

11 ^Minâdr,^1'"1 „Idecurse. F. timpul să te trate?1 Pe

^^fac acela *fafUY* mcmoria i s-a îmbunătăţit

•* »u

Bill, de 85 de ani, avea o tomografie cerebrală tipică pentru cineva de vârsta lui. Era un om de afaceri pensionat şi se plângea că se simţea obosit. Se lupta cu o memorie slabă şi lua patru tipuri de medicamente, pentru hipertensiune, pentru probcmele cu colesterolul şi pentru durerile în piept. „Detest sâ îmbătrânesc", mi-a spus. (Limbajul pe care îl folosim când vorbim despre îmbătrânire este, după cum vom vedea, foarte important.) Tomografia sa SPECT dezvăluia, deloc surprinzător, un creier bătrân, cu o activitate de ansamblu redusă.



Datorită muncii noastre în domeniul imagisticii cerebrale, am descoperit, de asemenea, un grup de bărbaţi şi femei mai în vârstă care au creiere extraordinar de frumoase şi perfect funcţionale şi vieţi care le reflectă sănătatea cerebrală. Modul lor de viaţă este mult mai vibrant, mai plin de energie şi mai chibzuit decât al celor cu o funcţionalitate cerebrală mai slabă. în plus, aceştia respectă multe dintre obiceiurile despre care vei învăţa în această carte că sunt necesare pentru un creier sănătos. Este interesant că nu-i auzi niciodată plângându-se că urăsc sâ îmbătrânească, îşi apreciază experienţele şi relaţiile şi privesc înainte, nu în urmă.

Dr. Doris Rapp este un exemplu foarte bun. Este un medic de 82 de ani» cu un spirit inovator, care şi-a dedicat viaţa ajutării celorlalţi. A fost supranumită „mama medicinei ambientale şi a alergologiei". Işi menţine

1 4 fa-c mult» mişca«, are o alimentaţie bogată în sub. 0 greutate optimi, lac rfutăndoportunitaţ1 de a mvăţa. Are stanţe nutritneŞif'P" j ş. incâ oferă consultanţă pacienţilor o minte ascuţit» când mă împotmolesc cu Un şi specialiştii* 1'cer a acţiunea unor toxine ambientale sau pacient mai ales daca^ 4 – wmografia SPECT. cât şi viaţa ii reflectă a unor alergii ahmenpcntru crcierul tău poţ. sănătatea cerebrala. vedea. în unele cazuri poţi chiar siguranţă încetini sau. după tui inversa procesul de imbâtrâmre.

În această carte iţi voi arăta cum să ai un creier şi un corp care

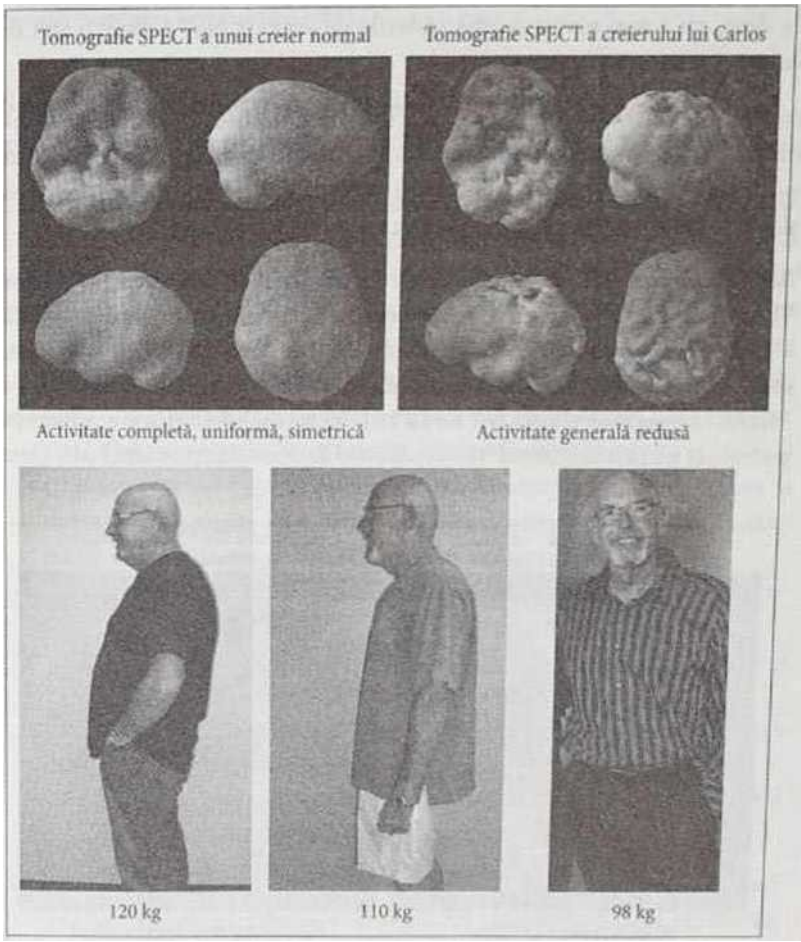
O tomografie SPECT uimitor de frumoasă

să 1U"C'" neze mult mai bine. Se bazează pe lecţiile pe care le-am învăţat la k men Dacă urmezi paşii acestui program, iţi vei creşte consi^'

mai mult, de a arăta ma. tânăr, de a-ţi reduce riscul* de «4e.^Xt^" menWria'SUrea de SpirU' a'Cn|iaS " tund dndoam *e ° Prom'siunc măreaţa, dar ani văzut c »

Carlos

Când l-am întâlnit pentru prima dată pe Carlos, avea 48 de ani, era copleşit de griji, gândire negativă, depresie şi furie şi avea probleme de concentrare. Suferise de dislexie nediagnosticată în copilărie şi se luptase în trecut cu băutura în exces. Obiceiurile lui de viaţă erau dezastruoase şi ii afectau sănătatea, cântărea 120 kg» iar creierul său avea de suferit, toate acestea nefiindu-i deloc de ajutor în dificultăţile emoţionale prin care trecea. Mai jos este redată tomografia sa SPECT iniţială.



„ro^mul pe care l-am conceput pentru Carlos * acceptat P uşor logica acestuia. Este acelaşi

Tfund o persoană ana carte. Dupa zece săptămâni, p^rarn pe «re O'1"0 r Jupa 30 de săptămim a dat jos 22 kg. pierduse deja aproape U . de memoria şi nivelul său şi mai important era ap bune. Arăta şi se simţea cu zece energetic deveniseră, de asemene

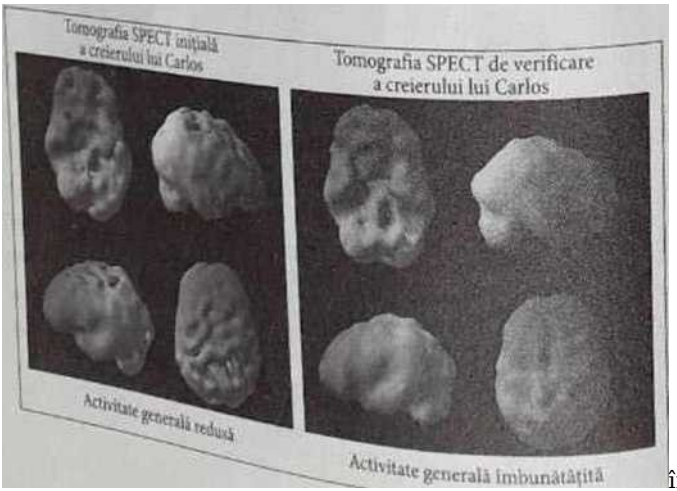
ani mai tânăr.

, stând şi aplicând tehnicile descrise în program, a reuşit să nu mai ^mtăner^ia şi minânce în exces pentru a-şi calma tristeţea şi irascibili- latea Consumând alimente sănătoase pentru creier la intervale suficient de dese, nu a mai ajuns sâ aibă căderile de energie care îl făceau atât de vulnerabil în

faţa stresului.

Arata ca o persoană diferita în exterior, dar am observat aceleaşi schimbări radicale şi în interiorul sau. Tomografia sa de verificare a dezvăluit o intensificare generală a activităţii cerebrale. Urmând acest program, şi-a schimbat creierul şi acest proces i-a schimbat şi viaţa!

Aceasta este partea care îmi place cel mai mult în povestea lui Carlos. Văzând t.e succes a avut acesta, soţia lui, care nu era supraponderală, trebT— n°StrU PentFU a înv^a cum să sănătatea „insâ?i cinci kil°grame- APoi S'a ^'otictipecMciiiubtan°rde 14 an? Succesul lui Carlos i-a influenţat a vremea când scriam această carte l-am văzut



în sala noastră de aşteptare. La doi ani după ce îl întâlnisem prima dată încă arăta extraordinar. L-am întrebat cum reuşea să se menţină.
„Nu e greu”, mi-a spus. „Am programul setat în sistem”.

Poţi face şi tu asta. Nimic din ce îţi voi cere nu este greu. Trebuie doar să depui un efort constant.

Cercetările de imagistică cerebrală pe care le desfăşurăm la clinica Amen ne-au guvernat şi dirijat activitatea timp de mai mult de 20 de ani. De-a lungul anilor am cristalizat munca noastră sub forma a şapte principii foarte simple. Aceste principii ne ghidează în tot ceea *ce* facem şi formează fundaţia acestui program.

Şapte principii pentru a-ţi schimba creierul şi pentru a-ţi face viaţa mai bună în toate privinţele

1. Creierul tău este implicat în tot ceea ce faci, inclusiv în ceea ce simţi, cum te comporţi şi cum te înţelegi cu alţi oameni. Creierul este organul care îţi conferă personalitatea, caracterul, inteligenţa şi fiecare decizie pe care o iei. Şi, după cum vom vedea, *calitatea deciziilor luate este cea care te ajută să duci o viaţă lungă sau te ucide înainte de vreme.*
   - Creierul este cel care îţi transmite să nu mai mănânci când eşti sătul... sau te lasă să te arunci asupra celui de-al doilea bol de îngheţată până ajungi să te simţi umflat, ameţit şi deprimat.
   - Creierul este cel care iţi aduce aminte să conduci prudent... sau te

îndeamnă să goneşti pe autostradă cu o viteză care ar putea să-ţi aducă o amendă, un accident sau chiar moartea.

- Creierul este cel care te ţine concrentrat, motivat şi iţi asigură succesul... sau te ţine în loc cu probleme de atenţie sau anxietate.
- Creierul este cel care te face să fii calm, fericit şi iubitor... sau care îţi da peste cap starea de spirit şi dă naştere conflictelor din relaţie.
- Creierul este cel care funcţionează ca „centru de control” pentru întregul tău sistem fizic.
- Creierul este, deci, cel care merită încredere, atenţie şi grijă pentru tot ceea ce face ca să-ţi dirijeze corpul, mintea şi viaţa!

2. Când creierul tău funcţionează bine, tu funcţionezi bine; când creierul tău are probleme, eşti mult mai predispus să ai probleme în viaţă.

• Mai fericit
.Mai^nâtos
.Mai bogat
.Mai înţelept
'.cÎXi^mai bune, care te ajută să trăieşti mai mult

Când creierul nu este sănătos, oricare ar fi cauza, eşti:

.Mai trist
- Mai bolnav
- Mai sărac
- Mai puţin înţelept
- Mai puţin eficient
- Mai predispus deciziilor greşite

1 Creierul este cel mai complicat organ din univers şi, de aceea, cel mai vulnerabil la traume şi îmbătrânire. Nimic nu este mai complicat decât creierul omenesc. Nimic. S a estimat că este format dintr-o sută fiecare celulă cerebrală este conectată cu altele, lNeamnădJ nnmii d .CCOnexiuni mtercelulare individuale, ceea ce «istă S1CL :N e'Cnd tâu există ma' multe asemenea conexiuni decât pâuntc dc nism ama de esut cereb ra l de mărimea unui 103^ac^Une ° SUtă de m" neuroni şi un miliard de C"^='nbntX C°mUnicândi">«ele.

«rebrali Pa/'^'0 de 80%- Hidratarea este vitală pentru f°rma,ă în PrOP°rtie 6°% Poate face m conţinutul de grăsimi al organis-

2°J0% d"' ' „ '"¡

„"•Mld''*''

*iihnni UUin'ct»Mă^i!rJ ',unPecarel-ai avut azi dimineaţă B"lul I' fluxui'U1 C<*ierul 'ău ciaPr<>ape Un sfert a fos' folosit pen,rU 'Ofului'"""4, * astmenea. 20% din oxi- Uu acJ?nUlU1 P'afund ,v „ Odihne*<: nici"datâ (niC' P"''Î,W><1JC4^ produ«u D,n «uza ratei ridicate a met«„ ° Clpicilale anticiî**1* dc radicali libcri' '' '<"(lda"'ă redusă. *Creierul <ău*

cea mai avida de energie şi mai costisitoare proprietate imobiliară din corpul tău. Şi, pentru un motiv întemeiat, este centrul de comandă şi control care îţi conduce viaţa.

4. Creierul tău este foarte moale, având o consistenţă asemănătoare untului, brânzei tofu, cremei custard* şi este adăpostii într-un craniu dur, cu numeroase protuberanţe osoase ascuţite. Traumatismele cerebrale contează. Pot distruge cu totul vieţile oamenilor. Prea puţini înţeleg cât de grave sunt aceste traume, în condiţiile în care utilizarea imagisticii cerebrale abia începe să se extindă. într-un articol de primă pagină publicat în 2008 în *Wall Street Journal,* autorul Thomas Burton a citat o serie de cercetători care au descoperit că traumatismele cerebrale nediagnosticate sunt o cauză majoră a următoarelor probleme:

   - Existenţa persoanelor fără adăpost
   - Tulburările psihice
   - Depresia şi atacurile de panică
   - Alcoolismul şi abuzul de droguri
   - Sinuciderea
   - Problemele de învăţare

   Dacă vrei să rămâi sănătos, unul dintre primele lucruri pe care trebuie să le faci este să îţi protejezi creierul.

5. Cercetările noastre de imagistică cerebrală au dovedit fără urmă de îndoială că multe acţiuni şi obiceiuri iţi accelerează procesul de îmbătrânire şi îţi fac creierul să pară şi să se simtă mai bătrân. Există însă multe lucruri pe care Ie poţi face pentru a încetini acest proces, ajutându-ţi creierul şi pe tine însuţi să arăţi şi să te simţi mai tânăr. Această constatare, bazată pe zecile de mii de tomografii pe care le-am analizat la clinica Amen, este principalul motiv pentru care scriu această carte. Oamenii trebuie să afle că, prin comportamentul lor zilnic, pot fie să-şi ajute creierul să fie sănătos, fie să îi facă rău.

* Crema de tip *custard* este un amestec de ouă. zahăr, lapte şi/sau smântână dulce, care poate ii folosit ca umplutură pentru prăjituri şi tarte sau pentru prepararea unui sortiment specific de îngheţaţi, *(n. trad.)*

^„onsabili de evoluţia pe termen lung a Sană. Majoritate» suntma . crcadă. Cu siguranţă, o combinaţie bună de tăţii lot decit ar vrea mu)te gene sunt activate sau sene poate fi d» rtamentul tău. Conform unor cercetări todă-atetn M ,ţ. condiţionată de genetică. J»*1'„' 0K<«u"ltdi"'l il,ldaern"năv"'„

Fidorii tohi pentru sănătatea creierului tău pot fi rezumaţi în câteva cuvintt

Evită ce este rău. Fă ce este bine.

Evident, detaliile care stau la baza acestor câteva cuvinte impun o analiză mai amănunţită.

Iată o listă cu probleme şi comportamente care accelerează procesul de îmbătrânire a creierului şi iţi pot lua ani din viaţă. Dacă vrei să trăieşti mult timp şi să ai creierul intact, evită-le pe cât posibil:

Comportamentul inconsecvent, nechibzuit şi deciziile care îţi afectazâsanăiatca în mod negativ.

Mie c7^eTlOÎ'MUhpSaUnUisistem dc suslinerc pozitiv. Persoa- dacâMaicun Pdreu c°nlează. Oamenii sunt contagioşi şi ^'celuriletordâunătneSânălOaSe' mu^ ma* PrecxisPus sa Preiei lc descotoroseşti de ''reiendui* Asta nu înseamnă că trebuie sa Msinatoast, ci rude^e t0U prietenii care au obiceiuri nuu 'âni l0Stda 'eZI UmPul Petrecut cu ei şi să iţi faci un grup ' rraurWsmdc k\îei să trâieşti mult.

•Toxi^ erebralc-

' Cde PermiS€ CUm U 'fumaiui- n,U'imaintari.decât

' Cof«>na lri ' eva Pahare pe săptămână;

norma|c de tna' mult de 3oo / • (t rei 0Xlnclc>inbie fea); °° mg (miligrame) pe zi (tfCI 5in'Uc'8M;'"'il''pr,:'ump

[1] ele. solvenţii organici.

- chimioterapia sau sindromul „creierului chimic”†: întrucât chimioterapia ucide celulele canceroase, aceasta poate fi toxică şi pentru celulele normale din organism. Dacă ai făcut sau trebuie să faci chimioterapie (te rog discuta acest aspect cu doctorul tău), ai grijă să adopţi un stil de viaţă sănătos pentru creier.

• Inflamaţiile: inflamaţiile care devin cronice sunt considerate acum cauza principală a multor boli asociate îmbătrânirii, inclusiv cancerul. diabetul, bolile de inimă şi Alzheimerul. Inflamaţiile sunt întreţinute de formarea radicalilor liberi, nivelurile reduse ale vitaminei D sau ale acizilor omega-3, nivelurile ridicate ale acizilor omega-6, alimentaţia ce abundă în carne sau zaharuri, diabetul, infecţiile pe termen lung, bolile gingivalc şi stresul.

• Expunerea la radicali liberi sau la molecule ce pot dăuna corpului: radicalii liberi ne atacă celulele, ne deteriorează ADN-ul şi accelerează procesul de îmbătrânire intr-un mod nu foarte diferit de felul în care rugina atacă o maşină. Lucruri de evitat: ţigările, grăsimile ncsa- turate, expunerea excesivă la soare, carnea prăjită, pesticidele, activitatea fizică în exces, o glandă tiroidă hiperactivâ şi inflamaţiile. Deşi fructele şi legumele sunt surse extraordinare de antioxidanţi, ce luptă împotriva radicalilor liberi, evită să cumperi „duzina alimentelor murdare”‡ (produsele vegetale cu cel mai mare conţinut rezidual de substanţe chimice: piersicile, merele, coacăzele, gogoşarii, ţelina, nec- tarinele, câpşunele, cireşele, strugurii din import, spanacul, napii şi cartofii) şi cumpără, în schimb, echivalentele lor organice.

• ADN-ul şi telomerii deterioraţi: Ia capătul fiecărei catene de ADN se află un capac numit telomer, care se aseamănă foarte mult cu sigiliul de plastic de la capătul unui şiret. Rolul capacului ADN-ului este de a-l împiedica să se deşire. De fiecare data când o celulă intră în

† Sindromul „creierului chimic" se caracterizează prin tulburări de memorie mai mult sau mai puţin severe (putând ajunge chiar la pierderea memoriei), dificultăţi de concentrare, confuzie, incapacitatea de a organiza activităţile zilnice etc. şi apare în urma chimioterapiei şi a radioterapie! din diferite cancere. *(n. trad.}*

‡„Duzina alimentelor murdare”, numită în original în engleză „the dirty dozen”, reprezintă alimentele cele mai contaminate cu pesticide şi substanţe chimice reziduale. care işi păstrează potenţialul nociv chiar şi după spălare şi decojtre/curâţare Lista celor 12 produse vegetale a fost concepută şi este revăzută anual de EWG – Envirnnmental Working Group, cea mai importantă organizaţie cc luptă pentru asigurarea unei alimentaţii sănătoase din SUA. *{n.trad.)*

NTIMI;RE?TI dmîiune este erodată o bucăpca din telomer. După apr$_{Ox}$. $_{6o}$ dnnziuni.acestadisparecompiet. lăsând /XDN-uJ să se destrame ţ$_{nn}$ naţiile, radifaliiliberi, deficitul de vitamine şi carenţele de acizi omega-3, toate acestea pot duce la ştirbirea telomerului, $_{sc}$ *durata* de viaţă a celulei. Geneticianul Richard Cawthon şi $_{cq}$j c $^{a"d}$ de la Universitatea din Utah au descoperit că telomerii • sunt asociaţi cu o viaţă mai scurtă. Dintr-un grup de r ^{SCU}^* peste 60 de ani. cei ai căror telomeri erau mai scurţi erau^^{0}^'^{1} pro^biJităţi de trei ori mai mare de a muri de inimă şi d $^{tXPU?}$' mare de a muri din cauza unei boli infecţioase. * '' ° °P' °^{rimai} •Problemele medicale

- bolile gmgivale ' bolile de inimă -diabetul
* hipertensiunea
^^'"«estinalesauston, i

'«somniacm ■ ^{u,}oxidativ

• „$^{crei,i\ ,n}$ ■ ^^^{ticanâ}"pici$^{0°riCi,'c!)\ asta\ dezvă,uirc}$ „f^{rebui}

^{COns}un> ^{C,irf} ^soc. °^{ntr}ibuie L ^{3} P^{r}°duse *reziduale ale* ^{r}^andr°$^{CCSUl\ de}$ ^{îmbâtrâni,ie}' i?^{Ca}^^{Or}Hper '/$^{CU,n>\ ca}$ icmcile să nu

- Problemele de sănătate mintală şi/$au stresul cronic:
  - depresia
  - tiparele de gândire negativă
  - nivelurile excesiv de ridicate sau excesiv de reduse de anxietate
  - fuga după senzaţii tari sau comportamentul impulsiv
  - mesajele negative despre îmbătrânire.
- Lipsa unor strategii de reabilitare cerebrală atunci când acestea ar fi necesare.
- Lipsa suplimentelor adecvate sau utilizarea lor iară discernământ.
- Lipsa sensului şi a scopului în viaţă.
- Lipsa cunoştinţelor despre funcţionarea creierului.

Şi-atunci cum să mă mai distrez?

Avem un curs la liceu, „Cum să faci un creier bun să devină extraordinar", care se ţine în 42 de state şi şapte ţări şi ii învaţă pe adolescenţi cum să aibă grijă de creierul lor. După ce parcurgem partea în care le explicăm ce lucruri să evite pentru a obţine şi a-şi menţine creierul sănătos, un băiat plin de „atitudine" izbucneşte invariabil în faţa tuturor: „Şi-atunci cum să mă mai distrez?". în acel moment pornim un joc în clasă, pe care l-am numit „Cine se distrează mai bine, persoana cu creier bun sau cea cu creier rău?"

Cine obţine întâlnirea cu fata drăguţă şi reuşeşte să o păstreze pentru că nu se comportă ca un idiot? Tipul cu creier bun sau cel cu creier râu? Cel cu creier bun!

Cine are mai multa libertate pentru că are un comportament mai consecvent, iar părinţii săi au mai multă încredere în el? Adolescentul cu creier bun sau cel cu creier rău? Adolescentul cu creier bun!

Cine este admis la facultatea pe care şi-o doreşte pentru că are note bune şi un comportament consecvent? Persoana cu creier bun sau cea cu creier rău? Persoana cu creier bun!

Cine obţine slujba dorită, are mai mulţi bani, are relaţii mai valoroase şi mai durabile şi trăieşte mai mult datorită deciziilor mai bune pe care Ie ia pe parcursul vieţii? Persoana cu creier bun sau cea cu creier rău? Persoana cu creier bun!

.. taie elanul adolescentului care încearcă să AC£il „uX'Îent dăunăt○r CreierU1Uiı iÎ∗eUnt○m , .. ■ compportamente care încetinesc îmbătrânirea

Lecui-bune. Un comportament consecvent, chibzuit şi conştiincios rte indicatorul numărul unu al longevităţii'.

. Inconioară-te cu un sistem pozitiv şi sănătos de susţinere, format d.n prieteni şi familie.

- Protejează-V creierul de traumatisme.
- Asigurâ-ţi un mediu ambiant lipsit de toxine:

-limitează consumul de alcool la nu mai mult de patru tămâna;

- proteicazi-te de formarea excesivă a radicalilor liberi.

•Caută să-ţi însuşeşti mecanisme sănătoase de reparare a ADN-ului şi modalităţi de a-ţi creşte lungimea telomerilor. Uleiul de peşte, administrarea unui complex de vitamine şi consumul de ceai verde au fost asociate cu o lungime mai mare a telomerilor.

•Păstrează-ti sănătatea fizică:

evita hnHS!reZI nB^ur' re(^use de inflamaţie în corpul tău -

Z±rg,valeş'probierae'einu5,ini''e

tfalcelorlair sănătos al hormonilor tiroidieni» testosteronului
' 7'rlalV hormoni esenţiali
■ oienţme-ţi un nivel ■ • '
m'niD Şi acizii ome^at○S ^stanţelor nutritive, precum vita- -
b^râ.tedeunsomnPentrucre∗terearezistenţei şi forţei jucnţine-ţi o greui^ ^aPte∗°pt ore în fiecare noapte

bbre)
~ c C dnl*nut glicemic redus şi bogaţi 111

- consumă alimente naturale de toate culorile, pentru a spori aportul de antioxidanţi
- găteşte cu ierburi aromatice şi mirodenii sănătoase pentru creier
- evită zahărul.

• Fă mişcare, dezvoltându-ţi rezistenţa şi forţa.

• Continuă să înveţi pe tot parcursul vieţii.

• Adoptă câteva practici de management eficient al stresului, precum respiraţia profundă şi meditaţia.

• Ai grijă de sănătatea ta mintală şi evită anxietatea puternică şi depresia:

- menţine-ţi anxietatea în parametri normali pentru a-ţi ţine sub control comportamentul
- păstrează-ţi o stare de spirit optimistă
- transmite mesaje pozitive despre îmbătrânire.

• Apelează la strategii de reabilitare cerebrală la nevoie, cum sunt neuro- feedbackul sau terapia cu oxigen hiperbaric.

• Suplimentează-ţi alimentaţia în mod adecvat:

- ia un complex de multivitamine
- ia un supliment cu omega-3
- ia un supliment cu vitamina L)
- ia în considerare posibilitatea de a lua un supliment individualizat, special ales pentru tipul tău de creier.

• Protejează-ţi şi refa-ţi ADN-ul – controlul oxidării şi inflamării şi evitarea toxinelor sunt aspecte esenţiale ale acestui proces, alături de substanţe nutritive ca ceaiul verde, acizii omega-3, multivitaminele şi superaliméntele: din categoria acestora din urmă fac parte anumite cereale, precum seminţele de chía[§] şi quinoa[**], ierburile de mare şi algele; multe dintre mirodenii pot fi, de asemenea, benefice.

• Descoperă-ţi sensul şi scopul vieţii şi investeşte în dezvoltarea lor.

• Ţine ţi sub observaţie starea de sănătate cerebrală.

6. Cum poţi şti dacă nu vezi? Imagistica cerebrală SPECT este un instrument esenţial la clinica Amen, ajutându-ne să înţelegem starea

§ Cereală denumită ştiinţific „Salvia hispanica". ale cărei seminţe, de dimensiuni foarte mici, sunt bogate în minerale, acizi omega-3, antioxidanţi şi proteine complexe. *(TI. (rad.)*

**' Cereală de origine peruană, considerată un foarte bun înlocuitor al cărnii datorită conţinutului proteic ridicat, *(n. (rad.)*

F0L0SEŞTE-T1 MINTEA CA SA ÎNTINEREŞTI

U l, »le pacienţilor noştri şi să identificăm

Din momentul m ur • pentru că atunci când oamenii

■

^imbareacomportamentuluidupăceprimeşti noi informaţii este o dovadă de inteligenţă.

Tomografiile SPECT sunt extrem de utile întrucât ne oferă mai multe informaşi pentru a-i putea ajuta pc pacienţii care suferă de demenţă, probleme de memorie, traumatisme cerebrale, depresie, comportament obsesiv, abuz de substanţe, sindromul deficitului de atenţie (ADHD), probleme de control al furiei şi altele. Când sunt folosite în asociere cu un istoric clinic detaliat, tomografiile ne permit să identificăm cu precizie tratamente specifice tiparelor cerebrale ale pacienţilor noştri. în plus, acestea ne ajută să folosim şi sâ dezvoltăm tratamente cât mai naturale pentru optimizarea creierului, ţinând cont, intr-o anumită măsură, câ unele dintre intervenţiile farmaceutice tipice au apărut ca fiind toxice pe tomografii. Unul dintre cele mai importante roluri ale ᵐ°grafiilor este câ ajută pacienţii să-şi construiască o relaţie mult eiînştşi°Piata CU Cfeieru’ 'or ** mu^1 mai dornici să aibă grijă de

dmKă⁎tomografiilor SPECT nu a fost imbrăţi- COostent. Se Întâmplă^ nUmaru^ ce^or care ° folosesc zilnic creşte intr«galumc care vLf’e CCFUl sfatul de câtre ,ncdici d’n cePtde asociate alteia- lOmo8rana cerebrală SPECT şi con- ?s,’a cerebrala care ? lor col>diană. bară metode de inia- ’n,r^ndu.5eCearpuJa8h,dezc’ medic" bâjbâie în întuneric* fi pre^1 ^ull skâPentrU 3 Ş’ a^Uta cu adevarat Pacien-”Ş’ mai d71PâStFe% tinere^a- capitolul 10 V* tigaie raUSPECT-<hiar dac'âte CUm P°ate f’

7 N nu$ Ve* face niciodată o asernen

„^Mocat;

„^•chi,ru """’”rUlc'rebra|D a

"tiCrul’i-s1ri '„"""Kliicn Pt Care U «i- P«|i să il

' **1,1 ''himbi Vi<U Creierul 'Au. Poţi să iţi s«-hin’ '

‘aţa.

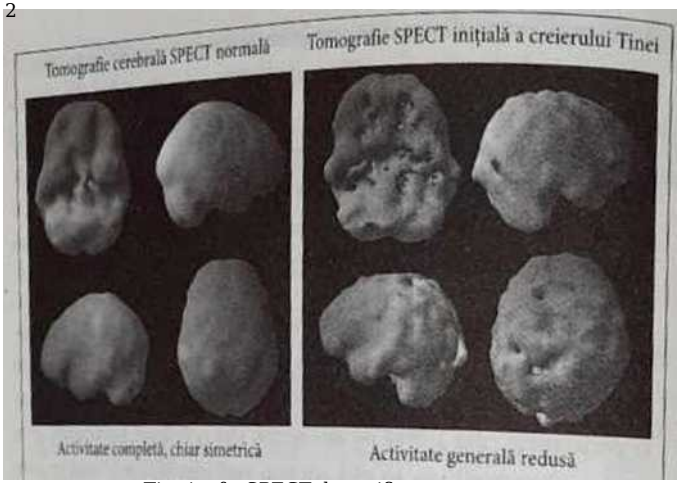
Aceasta este una dintre cele mai interesante descoperiri din medicină. Acest mesaj plin de speranţa ne ghidează munca din 1991. La clinica Amen am făcut mii de tomografii înainte-şi-după, precum cele ale lui Carlos, şi am demonstrat că, prin intervenţii bine ţintite şi adaptate specificului creierului *poţi stimula funcţionalitatea fiziologica a acestui organ vital şi ii poţi descreşte vârsta funcţionala, chiar dacă l-ai tratat necorespunzător în trecut*[1].

Mulţi oameni intuiesc că un comportament negativ ne face să imbătrânim mai repede. Este vizibil pe pielea fumătorilor, în aspectul deplorabil al dependenţilor de metamfetamine sau în slăbirea funcţiilor cognitive la persoanele care suferă de alcoolism. Din nefericire, experienţa m-a învăţat că oamenii nu au nici cea mai vagă idee despre modul în care sănătatea lor fizică le afectează sănătatea cognitivă şi mintală.

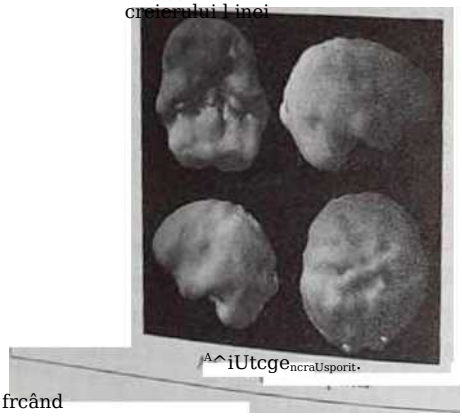
Am realizat, spre exemplu, un proiect fascinant cu un grup de femei de afaceri. Când creierul tău funcţionează corect, şi afacerea ta merge bine! Unul dintre directorii executivi implicaţi în acest studiu, Tina, se lupta cu depresia, obezitatea şi un diabet scăpat de sub control. Tomografia sa cerebrală SPECT arăta îngrozitor.

Aceasta mi-a povestit că fusese diagnosticată cu diabet cu câţiva ani în urmă, dar că nu găsise timp sâ se dedice însănătoşirii sale. Se gândea că la un moment dat va ajunge sâ se ocupe şi de asta. Mi-am spus în sinea mea: „Ceea ce face ea e o mare nebunie." (Cortexul meu prefrontal, sau CPF-ul, situat în treimea frontală a creierului, m-a împiedicat însă să o spun cu voce tare). Tina, ca mulţi alţii, nu avea idee că diabetul cauzează şi probleme cerebrale. Afectează vasele de sânge, inclusiv pe cele care se găsesc la nivelul creierului şi dublează riscul de Alzheimer. Obezitatea, chiar şi neasociată cu alte probleme, este, de asemenea, un factor de risc pentru 30 de afecţiuni medicale, inclusiv boala Alzheimer şi, după cum vom vedea, afectează creierul.

M-am uitat la ea şi i-am spus: „Niciun aspect al vieţii talc nu va funcţiona corect, mai ales afacerea, dacă creierul tău nu e bine. Problemele de sănătate fizică sunt o «urgenţă cerebrală». Este de o importanţă cri tică să ajungi să-ţi controlezi greutatea şi diabetul şi, când vei reuşi asta, şi starea la de spirit se va îmbunătăţi.”


Tomografie cerebrală SPECT normală
Tomografie SPECT inițială a creierului Tinei
Activitate completă, chiar simetrică
Activitate generală redusă

Tixwjgnftt SPECT de verificare a creierului l inoi



frcând

SUTttemu|ţ UOnlro,‘ stirea ei de — 1 ina a pierdut 18 kg, ctiâbetul

‘^io?udt^lnPKavândlri1 mai bună’iar ea arata SC Vu,b11 >« aiacer?ata 01111111131 bune ° PlUere de coneenlrare. un nivel de „J reu$it să-şi îmbunătăţească în mod

Nin»icdin tz,
Să te n • ‘,a^* «iceu

•« şi"«™ ««
*<~U”"lM‘iiC.&"a,”i4«i

Sa ,e Privc?4 de dCSCriSe ’n accastă carle nu este
Programul se bazează Pe

alegeri înţelepte şi pe decizii bune. Mentalitatea este esenţială în acest caz. Dacă simţi că îţi este interzis ceva, vei opune rezistenţă. Daca simţi că ţi se oferă darul unei vieţi îndelungate şi prospere a minţii şi corpului tău. iţi va fi uşor să te ţii de acest program. Ba chiar, având atitudinea potrivită, vei începe să îţi protejezi sănătatea cu mai multă vigilenţă de acele persoane din viaţa ta care încearcă în mod activ să ţi-o fure.

în această etapa a vieţii mele, mă interesează doar acele obiceiuri şi alimente care îmi aduc un serviciu în locul celor care mă înrobesc şi-mi consuma rezervele. Adoram îngheţata Rocky Road până am aflat nu numai că este plină de zahăr şi calorii, ce întreţin obezitatea, inflamaţia şi activarea haotică a celulelor cerebrale, dar conţine şi un anumit tip de grăsime, acidul palmitic. care păcăleşte creierul să aibă impresia că nu a mâncat nimic. Nu e de mirare că, încă de la jumătatea primului hol de îngheţată, mă gândeam deja să -l mănânc pe al doilea. Asta nu se întâmplă cu iaurtul dietetic şi afinele, care îmi plac la tel de mult.

Pentru a aplica cu succes acest program, va trebui să iţi foloseşti CPF-ul pentru a face planuri şi a gândi în avans. Fortifierca acestei părţi a creierului îţi va îmbunătăţi în mod semnificativ puterea de concentrare, spiritul de prevedere, raţiunea şi capacitatea de a-ţi controla impulsurile. Pe parcursul cărţii iţi voi sugera sute de modalităţi de a ţi spori funcţionali lalea CPF-ului şi de a lua decizii mai bune în viaţă, astfel încât sâ rămâi pe drumul cel bun pentru a-ţi atinge ţelurile. Ca să ai succes va trebui, de asemenea, să ai un creier cu o puternică forţă emoţională sau limbicâ. care să te ţină motivat să urmezi calea spre sănătate.

De ce ai vrea să adopţi în întregime acest program *acum*

Adoptând strategiile pentru un creier sănătos detaliate în această carte, poţi să-ţi păcăleşti genele, să-ţi frânezi îmbătrânirea şi chiar sâ inversezi acest proces astfel încât să arăţi şi să te simţi mai tânăr intr-un timp foarte scurt. Cercetătorii demonstrează că în numai trei luni de la preluarea unui obicei sănătos se poate

observa o diferenţă măsurabilă în speranţa ta de viaţă. Urmând planul descris în aceasta carte, creierul tău va începe să arate mai tânăr în numai opt săptămâni.

|.0L()SEsSfE-TI MINTEA CA SA INTINEREŞTJ

• ,reb adese» '>^1itor'ul: "Câţ* d'ntrC Voi Vă . ,mBU| conferind l" chiar mai mult?" Majoritatea ridică mâna. .Ştiaţi «'în*, " fi diagnosticate sau au deja simptome severe 85 de ani sau mâi m ' jernenţă?° Această statistică le atrage

n- • AM^teruldedetnenţă? Dementa este O categone-umbrelă, Pr'nf£ tÎXrul este unul dintre tipurile frecvente de demenţă, "i maa sunt dementa alcoolică, dementa asociată traumatismelor cerebrale, dementa vasculară (asociată adesea cu accidente vasculare cerebrale mai mult sau mai puţin puternice), pseudodementa (depresie

râmcâtevi.

Ca urmare a îmbătrânirii populaţiei, se aşteaptă ca incidenţa Alzheimerului sâ se tripleze, de la 5 la 15 milioane de americani în următoarele decade, firi să se se prefigureze şi un tratament pentru acesta în viitorul apropiat. Dacă asta nu te impulsionează suficient de mult şi nu te face să vrei să te însănătoşeşti, ar fi bine, poate, să te oferi voluntar pentru două săptămâni la un azil de bătrâni ca să cunoşti câteva persoane cu Alzheimer şi alte l°nn« de demenţi Este o boală înspăimântătoare, care iţi anulează abili- vechi t h>rrn*"noi amintir>- Intr-o fază mai avansată, pierzi şi amintirile tatament pentru Alzb^01111 P'°babilitatea dc a se descoperi un €5le faptul că acestea în^ ^°rmc de demenţă este foarte mici W vreun simpt$_{om}$ r de ani sau c^iar mai mult înainte să dln,rc Persoană care W °? Sludiu realizat la UCXA, 95 la sută

u deţa în Madii e Alzheimer au fost diagnosticate când CUlma'cl-" ^,7' Ktave ale bolii, când nu mai putea fi '"«'tutui Naţ,$_{ona|}$. "Crvenţule timpurii sunt absolut esenţiale- UA12h''mer. Vechi',^"O!()8« 1 revizuit recent ghidul etapi»' â.W'n^'nca$_r$ ^'«-tadualeboUi:

ui prezin,â sîn »P'o®e

3Boau<: ln care persoanele din jur

'n Carc * manifestă o problemă gravă

Pe baza noilor informaţii dezvăluite de imagistica cerebrală. Institutul Naţional de Gerontologie a adăugat încă un stadiu:

1. Stadiul normal
2. Stadiul prcclinic, în care nu se manifestă simptome evidente în exterior» dar în timpul căruia apar deja schimbări negative la nivelul creierului
3. Stadiul modificărilor cognitive uşoare
4. Boala Alzheimer propriu-zisă

Ţi-ai dat scama care este problema în depistarea acestei boli? Nu ai deloc simptome, dar creierul tău începe deja să se deterioreze dramatic, cu 30 până la 50 de ani înainte să apară primele simptome! Prevenirea Alzheimerului şi a altor boli asociate îmbătrânirii trebuie să înceapă acum, nu mâine, indiferent ce vârstă ai. O persoană diagnosticată cu boala Alzheimer la 59 de ani a început, cel mai probabil, sâ prezinte modificări nocive la nivelul creierului înainte de a fi împlinit 30 de ani. O persoană diagnosticata cu această boală la 70 de ani prezenta deja dovezi ale deteriorării cerebrale pe la 40 de ani.

Pierderea memoriei sau înceţoşarea creierului la 40, 50, 60, 70 sau chiar 80 de ani nu este normală. Este un semn că ai probleme. Fii înţelept şi nu aştepta sâ te lovească problema înainte de a lua hotărârea să te faci sănătos.

Marianne avea 59 de ani când ajunsese pe punctul de a-şi da demisia. Avea o funcţie înaltă în domeniul afacerilor, dar simţea că mintea începea să i se deterioreze. Fizic, o durea tot corpul şi îşi simţea creierul înceţoşat cât era ziua de lungă. Iniţial, credea că asta nu însemna „decât" câ îmbătrânea, că tuturor ni se întâmplă la fel. Dar pe măsură ce situaţia se înrăutăţea, a început să realizeze că era nedrept faţă de cei cu care lucra să nu se ridice la înălţimea aşteptărilor, aşa câ s-a văzut nevoită sâ ia în considerare necesitatea de a renunţa la un loc de munca pe care îl iubea. Avea impresia ca zilele ei bune trecuseră şi îşi epuizase deja resursele. însă, după ce fiica sa i-a dat să citească una dintre cărţile mele, Marianne s-a angajat imediat în program. Spre uimirea ei. în numai două luni a început sâ se simtă mult mai bine, durerea i-a dispărut, iar ceaţa de pe creier s-a împrăştiat. După un an, a reuşit să slăbească 13 kg şi să-şi simtă creierul tânăr, plin de energic şi cu o gândire ascuţită, cum nu-l mai avusese de zeci de ani. „Am o minte iute şt mă bucur şi de înţelepciunea dată de experienţă", mi a spus. „Simt că am atins apogeul vieţii mele şi nu mai am impresia că am lăsat în urmă ceea ce am avut mai bun."

^Catra^nielecunoscuteacum pentru A1,hcjnier re61ema'Probjbl ,„ai devreme saU mâ‘ eVolu'*a bolip un ** Îu mai timpuriu- Cu cât rămâne mai mult ¡Sat d cu atât mai bine. Cea mai bună strategie de Akheimerşi chiar de a-l preveni este cea de a diminua alcdu«^J j£.a melordesănătate asociate cu apariţia sa, preCUni abuzul de droguri şi de alcool, bolile de inimă, traumatismele o vasculare cerebrale, cancerul, obezitatea, ”Xran diabetul, hipertensiunea, depresia, expunerea la sub’ olurile reduse de testosteron şi de hormoni tiroidieni.

tosti cane va fi planul tău de luptă în descreşterea riscului de a dezvolta boala Alzheimer sau altă formă de demenţă şi, în cursul acestui proces, vei arata şi ie vei simţi mult mai bine, vei avea o memorie mai bună şi abilităţi crescute de a lua decizii. întrucât problemele legate de îmbătrânire se instalează cu muh înaintea manifestării primelor simptome, *acesta este* momentul în care trebuie să începi să-ţi iei în serios sănătatea cerebrală, indiferent ce vârstă ai. Multe dintre bolile îmbătrânirii pornesc, de fapt, din copilărie sau adolescenţă, avându-şi rădăcinile în obezitate, trauma- ^mecerebrale. depresie şi un sistem de susţinere nesănătos. Să-ţi ţii copiii X^’l ^? ŞleSteUnuldintrecele mai preţioase daruri pe care le poţi bul7?,Uri 0 lumina lucruriIor pe care le-am aflat, dacă eşti genul de de nepoţi bUCUF0S dulciuri îngheţată ori de câte ori este vizitat

e*rww'că nu lefaci cu s'«ă un bine_

'niPorUnte;(,ncm iluru'a zecc povestiri care evidenţiază cele n’ vinu cărora iţi poţi fo|osi creierul ca să-ţi schimb"

‘'^'uiBuni.,. . . _ct,

^lcun^PTincIpal’-eiŞ.lalui Ruth Hi va arăta cât de import^1 L masori Dacii '■ a‘or' numerici ai sănătăţii. Nu poţisC * j PttUaduce|am UCeştlindicatori să-ţi scape de sob ctl1 pla artea ta timPune. Prima poveste iţi 'a R f

1 »«,*'» <« m reJ,„ .¿ui * Al*'

Ia,rmente0ţmaTC1 ‘ţi Va dem‘m^âtrâirii. |itf

ceea ee mănânci îţi P°a ^ţi>j r^ai^n^^idevre treierul Şi poate face să iţi ^f^ai t)ar PCntru tine. dimP«trivă, cum poate ti ^'hifachjj^ă «Şti înţelept, vei dori să c

3. Povestea lui Andy va dezvălui cât este de important să devii puternic ca să trăieşti mult. Tomografiile sale cerebrale realizate înainte şi după implementarea programului te vor convinge că poţi sa araţi şi să te simţi incredibil de tânăr dacă urmezi paşii indicaţi, mai ales dacă începi să faci mişcare în mod regulat.
4. Povestea Iui Jose demonstrează tară doar şi poate cum sănătatea fizică a creierului îţi amplifică abilitatea de a lua decizii ca să poţi trăi mai mult.
5. Povestea lui Jim evidenţiază importanţa învăţării pe tot parcursul vieţii pentru menţinerea tinereţii creierului.
6. Povestea lui Joni ilustrează conexiunea dintre sănătatea cerebrală, o piele frumoasă şi o viaţă sexuală sănătoasă. Sănătatea pielii tale este reflexia în exterior a sănătăţii creierului. De vreme ce acesta este reprezentat în proporţie de 50% de simţul vizual, e natural ca o piele sănătoasă să te facă atractiv pentru cei din jur.
7. Povestea sfâşietoare a lui Chris şi Sammie va demonstra cât este de necesar să tratezi durerea, depresia, tulburările de anxietate şi alte provocări emoţionale ca să-ţi doreşti sâ trăieşti mult şi să te simţi tânăr.
8. Anthony, Patrick, Nancy şi alţii îţi vor dovedi că traumatismele cerebrale sunt adesea reversibile dacă se urmează un program intens, bine ales şi bine ţintit.
9. „Povestea celor doi Rick" va pune în evidenţă cât de importante sunt relaţiile tale sociale pentru a-ţi recăpăta şi păstra sănătatea.
10. Daniel – eu sunt acela – şi imagistica cerebrală SPECT îţi vor povesti cum tomografiile cerebrale prezentate în această carte mi-au schimbat viaţa în întregime şi cum ar putea să o schimbe şi pe a la în aceeaşi măsură, chiar dacă nu-ţi vei scana vreodată creierul.

în plus, vei găsi aici informaţii detaliate despre diverse mijloace şi strategii la care poţi apela pentru a-ţi proteja în mod activ creierul, precum şi despre o utilizare chibzuită şi conştientă a suplimentelor naturale.

Uimitoarea transformare a lui Steve

Cu 18 luni înainte de a scrie această carte, Steve avea 40 de ani şi o greutate de 286 kg. Era deprimat şi se lupta cu o dependenţă de 25 de ani de alcool şi nicotină. Suferea de apnee în somn, hipertensiune, diabet şi o durere cronică severă de picioare, care ii tortura zi şi noapte. Era atât de

mire iniâL daci«întâmpla sâ cadă, trebuia să sune la 911 şi să cheme 0 echipa să laiutc sase ridice În puncturm care ajunsese, se gândea sase snucidâ şi w-a dat seama, în cele din urmă, că nu avea decât două posibilităţi să trăiască sau sâ moară. A ales viaţa.

Sora lui i-a dat un exemplar din cartea mea *Change Your Brain, Change* You'Body. pe care l a urmat cu conştiinciozitate şi, având susţinerea mai multor persoane deschise şi cu spirit voluntar, Steve a pierdut 71 kg în următoarele patru luni, ajungând acum sâ fie mai slab cu 172 kg. în plus. »reunit o, în locul celor zece tipuri de medicamente pe care era nevoit să J «• – -mâna doar cu două şi a scăpat de durere, diabet, ţigări, totul tara ^nat . k - hirurgicalâ. Nu numai câ arată şi se simte cu mult mai tnic, m« V • *U 3 mtʼnerʼt- ^re 0 putere mai mare de concen- HM (.rewrul? ° memorie mai bună. În esenţa, Steve Ş» â Proces [>IQ stest o v*rsta a reuşit sâ-şi salveze viaţa în acest

3 v tu poţi atf ʻoM aceste Pr ʼnc»pii peniru a se însănătoşi. Ştiu

CAPITOLUL 1

Buni, Lisa şi Ruth

Ţine-ţi sub observaţie indicatorii numerici ca să ai mintea sănătoasă şi să previi Alzheimerul şi celelalte boli ale bătrâneţii

Nu-mi găsesc niciodată cheile. Câteodată le descopăr lângă ouă. în frigider
Am 52 de ani. E normal sâ mi se întâmple asta, nu?
MAI GÂNDEŞTE TE!

CÂND ERA MICA, Lisa o adora pe Buni, mama mamei sale. Buni şi I.isa făceau împreună prăjituri, jucau cârti ore întregi, spuneau glume copilăreşti şi culegeau prune din curtea bunicii. Buni a invăţat-o pe Lisa cum sâ prepare fructele pentru gemul de prune, pe care Ic plăcea la nebunie să-l împartă. Buni era supraponderală, aşa că ea era cea care îi ţinea scara Lisei şi fetiţa se căţăra în copac după prune în nopţile în care dormea la ea, Buni ii citea mereu poveşti. Lisa işi aminteşte că râdea de se prăpădea când o auzea imitând personajele cu tot felul de voci comice. Noaptea, pe întuneric, işi promiteau câ vor fi mereu prietene. Lisa adora sâ se cuibărească în braţele mereu moi ale lui Buni. Simţea câ este iubită necondiţionat în prezenţa bunicii, unul dintre cele mai frumoase sentimente de care işi aduce aminte din copilărie.

Mai târziu, când Lisa avea vreo 12 ani, ceva a început sâ se schimbe Iniţial, abia se observa Buni părea mai puţin interesată să-şi petreacă timpul cu ea. Nu mai glumea. îi zicea tot mai rar poveşti şi spunea că e prea obosită ca să se joace sau să culeagă prune. Era şi mult mai irascibilă cu Lisa, uneori chiar ţipa la ea iară vreun motiv serios Lisa se simţea devastată, insă Buni nu a înţeles atunci că leliţa avea nevoie de mângâiere, nu a observat semnalele de alarmă date de ea. Lisa işi aminteşte câ aceea a tost una dintre cele mai triste şi mai derutante perioade din viaţa ei. încerca sâ-şi dea seama dacă a supărat-o cu ceva pe Buni „Ce s-a întâmplat cu Buni?”

0le i de fiecare dată „Nu te îşi întreba deseori mama, dar aceasta ii răspun^ . adâncească mai îngrijora, bunica n-are nimic.' Asta nu ‘ jna . j Buni nu durerea şi sâ-i accentueze confuzia Lisei. Poate chiar era o mai iubea.

. c5: nbserve schimbarea. Pe la Bunica ei avea 65 de ani când Lisa a mcep i siune- Lisa îşi aduce acea vârstă, tusese diagnosticata cu diabe Ş P injecţii ca aminte că o văzuse de multe ori pe Bum luând pastile şt ficand inj cţtt ca să se simtă mai bine, dar nimeni nu părea prea îngrijorat de sanatatea ei.

Când l.isa avea l-l ani, starea bunicii s-a agravat brusc. Cu fata în maşină, aceasta s-a rătăcii în timp ce se întorcea acasă de la magazin. S-a panicat M a oprit un bărbat care traversa strada sâ-i ceară ajutorul, dar nu a reuşit sâ-i spună unde locuieşte. Părea speriată şi dezorientată, ca un copil, l.isa l-a rugat atunci să ii sune bunicul ca să vină să le ia.

Odată ajunse acasă, Lisa şi-a luat mama la intrebări. „Mamă, ştiu că ceva nu e în regulă cu Buni. Creierul ei nu funcţionează cum trebuie. Are nevoie de ajutor. Cu toate acestea, familia a continuat sâ caute scuze, pretinzând «.a fiind firesc un comportament evident anormal. Reflectând asupra acelei perioade, din perspectiva adultului, Lisa îşi aminteşte cât de lună se simţea realizând câ, deşi încă o adolescentă, era singura voce a raţiunii care se lupta cu morile de vânt. Abia după ce bunica s-a mai ■7. duc 1 r'7 tJmiliC aU devenit sutoen‘ îngrijoraţi ca

cm r-un azil pentru persoane cu probleme de memorie-

* «MW * «, . ta,... .ta» era rece, iar Lisa se simţea • d” 01 rnirosea a sPita^ atmosfera •arianu$|uj Buni va găsi- u. 31 aco‘° ** era teamă. Nu ştia niciodată ce nu '* cunoştea. Uneori când r' Când0Vedea‘akeori nici niâcar a ‘y n nu voia decât sâ flc lâsa./*4 ’’CitCa’Buni Pârea veselă şi implicată, când nCUn)‘ *IS3 ’Meacâ Buni81"811^' C^‘Va ani niai tarziu*a murit

sâ dnpan 'r"Prcun:i Nu se Put 1 lºate momentele speciale pe car«-

„Lt” *—.....*.....-

„ a,b'iaceeaşi „ t'|''C'pul sâ sc »r l 'nCâ ln via'ă_ ,n, şl
Se ru a8 « nu cumva şi ea. şi mani.«■
^''^zeusânufieaşa.

Mama Lisei, Ruth, era şi ea plina de veselie şi umor. Şi cu ea petrecuse multe momente deosebite, gătind, citind şi jucându-se. Ca şi Buni, Ruth era o bucătăreasă nemaipomenită, care se lupta cu greutatea excesivă, o formă incipientă de diabet şi hipertensiune. Era, de asemenea, o bunică minunată pentru cele trei fetiţe ale Lisei, ceea ce îi reamintea acesteia de apropierea pe care o avusese faţă de bunica ei. De fapt, fetiţele îi spuneau mamei sale tot Buni. în adâncul ei, era mereu atentă la sănătatea cerebrală a mamei sale. Nu voia ca nepoatele acesteia să-şi piardă relaţia extraordinară, plină de viaţă, de care se bucurau alături de Buni a lor, aşa cum i se întâmplase ei cu Buni a sa. Sub impulsul acestei preocupări a ajuns Lisa, o femeie de 40 de ani acum, să-mi cumpere cartea *Schimbtl-fi mintea ca să te vindeci de tulburările emoţionale.*

Când Ruth a ajuns la vârsta de 68 de ani, cele mai negre temeri ale Lisei au început să prindă formă. în primele faze, ii era doar greu să-şi găsească cuvintele. Dacă voia să spună *câine, se* întâmpla să articuleze fără să vrea *latră-,* dacă se gândea la *lapte,* spunea, uneori, *vacă.* Odată, vrând să ii ceară o îmbrăţişare nepoatei sale, a spus „Dă-i o palmă lui Buni."

Şi memoria sa începuse să fie afectată. Lisa a observat-o de mai multe ori întinzându-se după telefon ca să-şi sune sora, cu care vorbise cu cinci minute mai devreme. Sora ei a recunoscut că asta se întâmpla deseori. Tatăl Lisei a povestit, chiar, că au fost momente în care o găsea pe mama sa stând în mijlocul camerei şi uitându-se în gol, Iară să ştie ce voia să facă acolo. Ba, de vreo două ori. s a întâmplat chiar ca Ruth să se rătăcească în oraşul în care locuia de 30 de ani şi sâ fie obligată să-şi sune soţul ca să o îndrume, latăl Lisei a instalat atunci un GPS în maşină ca să o ajute în asemenea situaţii. (Chiar mă întreb câteodată dacă sistemele GPS nu întârzie diagnosticarea cu Alzheimer în fază incipientă, fiindcă oamenii nu mai trebuie să se bazeze atât de mult pe memoria lor ca să ajungă din punctul A în punctul B şi. astfel, deficitul lor nu poate fi observat mai devreme şi, implicit, nu-i poate determina să caute ajutor mai repede.) I a început, tatăl Lisei era amuzat de eforturile mamei. îşi explica şi se detaşa rapid de problemă cu replici ca „Nu-i nimic, pur şi simplu îmbătrâneşte. E toartă stresată." Sau „Ştii doar că mama ta nu a

avut niciodată o memorie strălucita, mei un simţ de orientare prea bun. îşi va reveni, fotul-e-n regulă.”

4
2

X-«—* ■”»«„■ A4”*!i „„' i Î".1

lueze la «ras atenţia tatălui său cu hotărâre şi plină de tngnjorare: „Mama are nevoie de ajutor şi are nevoie acum." Împreună, au abordat -o pe aceasta şi i-au explicat preocupănle lor. cauzale de ceea ce observaseră la ea în ultima vreme, implorând-o să meargă la clinica Amen. La început, Ruth s-a opus. „O să fiu bine”, spunea, ceea ce a sperial-o şi mai tare pe Lisa. Apoi, aceasta i-a reamintit de Buni şi i-a explicat că dacă se va trata mai devreme ar putea să evite soarta ei. La auzul acestui argument, Ruth a acceptat să vini la clinică pentru consult şi scanare cerebrală SPECT.

Le-am primit cu braţele deschise pe cele două femei când mi-au intrat în cabinet şi le-am ascultat povestea. Mi-a fost suficient chiar şi numai ce mi-au descris ele ca să suspectez că Ruth ar avea Alzheimer. Cu toate acestea, după o experienţă de 30 de ani ca neuropsihiatru, ştiam că nu mă puteam baza doar pe presupuneri. Trebuia să văd cu ochii mei, să testez, să examinez pentru a obţine cât mai multe informaţii cu putinţă, ^afu'e SPECT pe care i le-am făcut lui Ruth pentru a stabili diag- Akhnmer

înlâ1^ bolnavii de

orientare. ' b” Parietali au legătură cu simţul de

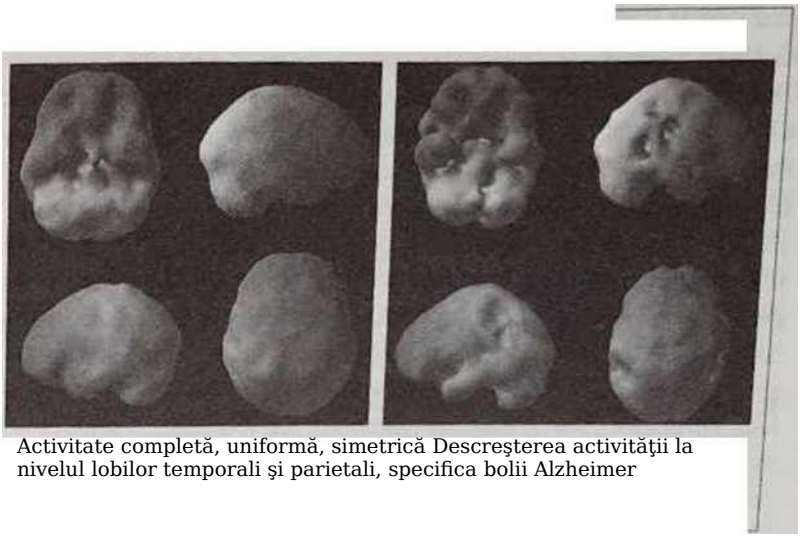
2-O activitate redusă la nivelul

termen lung a amintirilor. 1 k leraporali' „re ajută la stocarea pe „'■dnr ;iulamcuV|nkl -" '' temporal, sunt implicaţi, totodată, Oac’| vi'«ere(iusiinlro P "lte- ^^.T,d^«.î? dcrhrp*' „'' Alzheimer M e,,f pnrnell; Părţi din Glrusul cing‘*1" P°ste’ IcMarca «ni • resP°n^bi| . r Care moare la bolnavii de

ea structurată ne . memo$_r$ia vi7u$_a$|A
rca «Acriei a n Qre 0 faoshn la $_r$r ’
sernn‘ficau$_{Vc.al}$. ’ c Omenea, ¡n evi?Ka Anien Pentru evaiua-
peler^enl$_{UnR}$ aCCeSarea memoriei ° serie probleme
»ermen scurt, căi şi a celei

Creier normal Tomografia cerebrală a lui Ruth

4
4



Activitate completă, uniformă, simetrică Descreşterea activităţii la nivelul lobilor temporali şi parietali, specifica bolii Alzheimer

Cunoaşte-ţi indicatorii numerici ai sănătăţii: nu poţi schimba ceea ce nu măsori

Următorul pas a fost să ii evaluez principalii indicatori de sănătate. Este vital şi pentru tine să cunoşti şi să optimizezi valorile pe care aceştia le au în organismul tău; reprezintă un pas foarte important în a te ajuta sâ trăieşti mai mult şi să arăţi mai tânăr.

lată lista pe care o folosim la clinica Amen:

1. I.MC (indicele de masă corporală)
2. Raportul dintre talie şi înălţime
3. Număr de calorii necesare/număr de calorii consumate
4. Cantitatea şi diversitatea legumelor şi fructelor consumate Intro

zi

5. Numărul de ore de somn dormite pe noapte (excluzând perioadele cu apnec)
6. Tensiunea arterială
7. Hempleucograma completă
8. Profilul metabolic complet, incluzând testarea glicemiei (FBS)
9. Hemoglobina glicatâ A1C. test aplicat diabeticilor
10. Nivelul de vitamina D

I I. Nivelul hormonilor tiroidieni

4
5
12. Proteina C reactiva
13, Homocisteina lA.peritina
15, Testosteronul
16. Analiza lipidelor WWle -
ţ7. Nivelurile de acid folie Şi de vitanuna B|2

IR. Analizele pentru sifilis şt HIV
19. Apolipoproteina E'Senotf”T listă poate fi oricând supusă
20.12 factori de risc pentru sanatate. a căror 1 modificărilor

l Supravegheazâ-ţi IMC-ul: IMC-ul sau indicele de masă corporală alL Rudi avea valoarea 32, ceea ce era prea mult. Un 1MC normal se încadrează intre 18,5 şi 24,9. cel specific unei persoane suprapon- dcrale intre 25 şi 29,9. iar cel care marchează obezitatea depăşeşte 30. Ai la dispoziţie un calculator simplu al IMC-ului pe site-ul nostru w5w.amenclimcs.com. Ruth era obează, ceea ce nu o ajuta deloc să-şi păstreze creierul sănătos. După cum am precizat, obezitatea este asociată cu o masă şi o activitate cerebrală redusă. Obezitatea dublează riscul de a dezvolta boala Alzheimer. Există, probabil, mai multe meca- msme care stau la baza acestei realităţi, inclusiv faptul că celulele adipoase produc substanţe chimice cu efect inflamator şi stochează toxinele în corp.

-. nul dintre motivele pentru care le cer pacienţilor mei să îşi afle IMC-ul . ! n jmP»edică să se mai mintă în privinţa propriei greutăţi,

de greutatea»,dZemd^H Pr‘den S†† nU_i del∘C
cu insulina. Am în • • 13 V* ^Cea C^iar atunci Ifl masă injecţia P« Ioc IMC-ul. CrcdXâ^ 'LISCUtâm pe aceasta lemă Ş» »-am calculat că nu ai griji de tine pnclen ^oarte enervant dacă observ u categoria obezitate. Ani U dtpă*ea boarea 30, deci se

încadra alunri’a pierdutnouâldiottrJ acesta* s^-i atrag atenţia.

amelioreze starea d^T 5lradu’,e?le cu mai multă convin- IMCuL de Sânăutc. Adevărul te va elibera. Ailà- Ù

LUlR”,h‘-^P^tiSlmtdia.

^«praveghewj.ţi " p'(>«ram structurat de slăbii.
ii În^imTu’<>ahi gteuu^ '» "st 'ln,<!: " ahă modaUtate de a "lăsura mC' Unil «rcetătoH w U n ^u Storul raportului dintre talie mai precis decât IMC-ul. Acesta nu ia în calcul structura individului,

††cest parametru este chiaf

genul acestuia sau raportul dintre masa musculară şi masa adipoasă. De exemplu, doi oameni pot avea acelaşi IMC, deşi unul poate fi mai musculos şi poate avea mult mai puţină grăsime abdominală decât celălalt, fiindcă IMC-ul nu furnizează informaţii şi despre distribuţia ţesutului adipos. Raportul talie-înălţime este calculat prin împărţirea circumferinţei taliei la înălţime. Spre exemplu, un bărbat cu o talie de 81 cm şi o înălţime de 1,77 m (177 cm) va trebui să împartă 81 la 177 pentru a obţine un indice de 45,7%. Se consideră că acest parametru poate oferi un indiciu mult mai precis despre starea de sănătate, întrucât cel mai periculos este ca ţesutul adipos în exces să se localizeze pe abdomen. Grăsimea din abdomen, asociată cu o circumferinţă mai mare a taliei, este activă din punct de vedere metabolic şi produce diverşi hormoni care pot avea efecte dăunătoare, precum diabetul, hipertensiunea şi dezechilibrul nivelului de lipide (colesterolul din sânge). Mulţi atleţi, atât bărbaţi, cât şi femei, care au deseori un procent mai mare de masă musculară şi mai mic de masă adipoasă, au valori destul de ridicate ale IMC-ului, insă un raport talie-înălţime care se încadrează în parametri normali. Aceasta se verifică, de asemenea, în cazul femeilor care au corpul mai degrabă în formă de „pară" decât de „măr".

Este indicat ca circumferinţa taliei tale, măsurată în centimetri, să fie mai mică decât jumătate din înălţime. Astfel, dacă ai 1,68 m în înălţime, nu ar trebui ca circumferinţa taliei tale să depăşească 84 cm. Dacă ai 1,83 m, nu ar trebui să depăşeşti 91 cm în talie ş.a.m.d.

Atente! Trebuie sâ-ţi masori efectiv talia cu un mefru/Mărimea pe care 0 porţi la pantaloni nu este valabilă, fiindcă mulţi producători de îmbrăcăminte işi fac mărimile mai largi decât valorile pe care *le* declară pe etichete, pentru a nu şi jigni cumpărătorii. îmi amintesc că preferam să-mi cumpăr varianta cu croială lejeră, şi la pantalonii lungi, şi la cei scurţi, pentru că, astfel, puteam încăpea încă intr-o mărime ce indica o circumferinţă a taliei de 86 cm. Nu era chip însă să intru în varianta cu croială strâmtă a aceleiaşi mărimi, care, realizez privind reslrospectiv, corespundea cu adevărat unei circumferinţe a taliei de 86 cm, spre deosebire ele croiala lejeră, ce ar fi trebuit să fie etichetată cu o mărime în plus. De când desfăşor această muncă de cercetare, am observat că mulţi oameni nu şi cunosc cu precizie circumferinţa taliei şi se cufundă intr-o negare absolută. Mulţi dintre jucătorii noştri din

b liniei aCCSt pa je Liga Naţională şi mulţi dintre pacienţi îşl 5 pfn)4 că avea ° r je metru. Unul dintre pastorii cu care lucrăm A1 $ fl dovedit a 1 numai 107 cm, dar. măsurată în dreptul burict* oScâ în tali« nlâsura 137 centimetri. Ruth avea 1.63 m Înălţime. N*l'a 84 cm. când, de fapt, dimensiunea reală era de • c ' n structurat Aceasta mi-a confirmat ca Ruth avea nevoie e11 de slăbit.

4 7

3. Ţine sub observaţie numărul de calorii de care ai nevoie $ consumi pe parcursul unei zile. Mă gândesc la ca oru bani: dacă mănânc mai multe decât îmi sunt necesare, torp intra în faliment. Consumul chibzuit al caloriilor este o compone esenţială în procesul de însănătoşire. Nu lăsa pe nimeni să le cominga că acestea nu ar conta. Contează foarte mult. Cei care spun că nu e important câte calorii ii dau corpului nu fac decât sâ se mintă pe ei înşişi. Trebuie sâ ştii câte calorii trebuie sâ consumi intr-o zi pentru a-ţi menţine greutatea curentă. O femeie obişnuită de 50 de ani are nevoie de circa 1800 de calorii, în timp ce necesarul unui bărbat obişnuit de aceeaşi vârstă se ridică la 2200 de calorii pe zi. Aceste valon pot varia în plus sau în minus, în funcţie de câtă mişcare face o persoană şi de înălţimea sa. Poţi accesa un calculator personalizat gratuit al necesarului caloric pe www.amenclinics.com.

Fixează-ţi un obiectiv realist pentru a-ţi atinge greutatea dorită şi modelează-ţi comportamentul pentru a-l putea atinge. Dacă vrei să pierzi câte o jumătate de kilogram pe săptămână, ar trebui, în mod normal, sa mănânci cu 500 de calorii mai puţin decât arzi în fiecare zi Nu sunt un susţinător al pierderilor rapide în greutate. Nu te invată cum să trăieşti pe termen lung. Una dintre pacientele i dieta pe bază de hCG' şi a slăbit 1« kg pe parcurs " 7 * „ 26 de zile, dar asta cu un pre, destul de mare În „7" a pus la loc tot ce reuşise sâ slăbească ş.TTtnai 7”«„ kilograme faţă de greutatea iniţială. Un ritm în , CU lncă cinci not obiceiuri de viaţă. Cred că este mai bine ea ' S'8Ur'îţi inculcă

Fii conştient de câte calorii consumi zilnic.

Calcă-ţi în picioare amnezia calorica! Pentru oricine are probleme cu greutatea, aceasta este o strategie foarte eficientă pentru a intra din nou pe un fagaş bun. încetează să te mai minţi în legătură cu ceea ce iaşi sâ pătrundă în corpul tău. După cum vom discuta mai pe larg în capitolul următor, trebuie sâ gândeşti CROND: să ai un regim alimentar Restrictiv din punct de vedere Caloric, Optim de Nutritiv şi. totodată, Delicios. Familiarizează-te cu calculul caloriilor şi procurâ-ţi un carneţel pe care sa-l poţi purta cu tine peste tot. Va fi noul tău cel mai bun prieten. Notează-ţi numărul dc calorii pe care le consumi la fiecare masă sau gustare de pe parcursul zilei. Dacă vei ţine acest jurnal şi vei respecta şi celelalte părţi ale programului, vei face un mare pas înainte în încercarea de a-ţi asigura controlul asupra creierului şi corpului pentru tot restul vieţii. Dacă nu ştii câte calorii are un produs, nu-l mânca. De ce să laşi ceva sau pe cineva să-ţi saboteze sănătatea? *Ignoranţa nu este o binecuvântare. îţi creşte riscul de a muri mai devreme.*

Până vei ajunge să înţelegi caloriile, trebuie sâ înveţi să cântăreşti şi să măsori hrana şi să cauţi etichetele calorice aferente unei porţii dintr-un aliment. Ceea ce consideră companiile producătoare *de cereale* că reprezintă o porţie s-ar putea să nu fie nici măcar pe aproape de proporţiile pe care consideri tu câ ar trebui să le aibă aceasta. Când vei lua aceste măsuri, te pot asigura că vei avea un şoc ce te va obliga sâ te trezeşti brusc. Pentru mine, a fost cu siguranţă aşa. Pe măsură ce-şi ţinea evidenţa caloriilor consumate, unul dintre jucătorii noştri în NFL şi-a notat: „Nu aveam nici cea mai vagă idee despre cât de mult îmi puteam abuza corpul!”

Ruth habar nu avea câte calorii ii erau necesare zilnic şi câte mânca de fapt. Această conştientizare trebuia să facă parte din programul său de reabilitare.

I’inc sub observaţie numărul de fructe şi cereale pe care le mănânci într-o zi. Numără-le! Mănâncă mai multe legume decât fructe şi încearcă să-ţi asiguri intre cinci şi zece asemenea porţii, pentru a-ţi îmbunătăţi performanţa cerebrală şi a-ţi reduce riscul de a face cancer. Ruth a recunoscut că mânca legume intr-un mod haotic şi nu ştia câte porţii consuma, de fapt, în timpul unei zile. Un alt beneficiu al obiceiului de a mânca cinci-zece porţii pe zi de legume şi fructe este faptul

că sunt foarte sâţioase în mod natural, tund nllllt ^dit*'
pecţi limitele calorice. Dieta lui Ruth avea nevoie s

5.Ţine ţi sub observaţie numărul de orc de somn d*tonu
Ruth dormea, de obicei, cam cinci ore pe noapte- w|1Uţt
sforăia, nici nu avea apnee în somn. Este cseni'»' m{morıiel $>
somnului pentru a determina şt ameliora ᵖ'° ¡robjtrini este s*
îmbătrânirea. I na dintre cele mai rapide metode t ■ ¡n mQJ dormi
mai puţin de ţapte-opt ore pe noapte Cei c ansam-
normal de sase sau mai puţine ore de somn pe no P' _ funcţiile. blu.
un flux sanguin mai redus către creier, ceea ce 11 y . ,ersitâţi
Cercetătorii de la Walter Reed Arnty Institute din «d ~ din
Pennsylvania au descoperit că un deficit cronic i e dec|inu| puţin de
opt ore dormite în fiecare noapte – este asocia v cognitiv.

Intomnia cronici iţi triplează riscul de a muri din once fel de cauza.

Aceasta era cu siguranţă o problemă în privinţa căreia Rulh avea nevoie de ajutor. 1 am recomandat diverse strategii pentru a dormi bine, inclusiv să tacă o baie caldă de fiecare data înainte de a merge la culcare, un CE) de hipnoză prin care să îşi inducă somnul şi un supliment pentru somn pe bază de melatoninâ.

Dacă tot dezvoltăm acest subiect, este important să punctez faptul câ apneea m somn dublează riscul de a avea Alzheimer. Pe tomografiile noastre cerebrale, apneea în somn se vede adesea ca o forma incipientă de Alzheimer cu o activitate redusă la nivelul lobilor parietali şi temporal,. Acest complex de manifestări este caracterizat de sforăit, perioade de apnee (Întreruperea temporară a reSpiraţiei şi obosea|ă cronică În timpul zilei. Privarea cronică de oxigen pe care o suferă astfel creierul este asociată cu prezenţa zonelor deteriorate şi cu imbt tramrea timpurie. Apneea În somn este asocia» 4 obezitatea. h,pertensiunea. accidentele vasculare u „„ mimă. Dacă există cel mai mic risc să suferi rf C '*bohle tlc sultă ţi medicul, care te va putea trimite la r?1"1"1'SOmn' Con tighează problemele legate de somn abf>rator unde se inves-

6.Supraveghează-ţi tensiunea arterială T
M5/92 mm/Hg (milimetri coloană de mer ™ nCa lui Ruth cra de Ur)»în condiţiile în care lua

deja medicamente pentru hipertensiune. Valorile erau mult prea mari. O tensiune ridicată este asociată cu o funcţionare mai slabă a creierului per ansamblu, ceea ce măreşte riscul de a lua decizii greşite. Verificaţi tensiunea arterială sau roagă-ţi doctorul să o facă în mod regulat. Dacă ai tensiunea mărită, ai grijă să iei această problemă în serios. Câteva comportamente care te pot ajuta să diminuezi valorile acesteia includ pierderea în greutate, mişcarea zilnică, uleiul de peşte şi, dacă este necesar, o medicaţie adecvată.

Valori optime: sub 120/80 mm/Hg

Prehipertensiune: între 120/80 şi 130/80-130-89 mm/Hg Hipertensiune: 140/90 mm/Hg sau mai mult

/\m adăugat recomandarea de a face regulat mişcare şi o doza mare de ulei de peşte la regimul prescris Iui Ruth.

Teste de laborator

Următorul set important de parametri poate fi cunoscut prin intermediul testelor de laborator prescrise, de obicei, de un medic. Este esenţial să afli valorile pe care aceştia le au în organismul tău.

7. Ţine-ţi sub observaţie valorile hemoleucogramei. Trebuie să verifici cât de sănătos este sângele tău, mai ales celulele roşii şi albe din componenţa acestuia. Persoanele cu valori reduse ale hemoleucogramei se pot simţi anxioase, obosite şi pot avea probleme de memorie serioase. La unul dintre pacienţii noştri căruia i-am evaluat starea de sănătate generală printr-un asemenea set standard de teste am descoperit ca avea leucemie, deşi nu avea încă simptonie la nivel fizic. Tratamentul început din primele faze ale majorităţii problemelor de ordin medical, inclusiv leucemia şi Alzheimerul, au cele mai mari şanse de reuşită. Hemoleucograma lui Ruth se încadra în parametri normali.

8- Ţine-ţi sub obervaţie profilul metabolic. Rolul acestuia este de a-ţi Permite să-ţi verifici sănătatea ficatului şi a rinichilor, glicemia şi nivelul colesterolului. Ruth s-a dovedit a avea o glicemic ridicata, de 135. Valone normale se încadrează în intervalul de 70-99 mg/dl (miligrame pe decilitru), prediabeticii au o glicemic de 100-125 mg/dl, iar diabeticii depăşesc 126 mg/dl. Deşi Ruth se afla deja sub tratament, glicemia sa era în continuare foarte mare.

De ce este glicemia ridicata o problemă? Aceasta cauzează probleme vasculare în tot corpul. îţi face vasele de sânge să devină casante în timp şi vulnerabile la rupere. Nu duce numai la diabet, ci şi la boli de inimă, accidente vasculare cerebrale, afecţiuni ale văzului, vindecarea dificilă a rănilor, piele ridată şi probleme cognitive.

Ca să putem inversa ritmul de deteriorare cognitivă a lui Ruth, era esenţial să-i controlăm mai strict nivelul glicemic al sângelui, printr-o dietă sănătoasă şi câteva suplimente simple, precum acidul alfa lipoic.

9. Ţineţi sub obervaţie nivelul hemoglobinei glicate A1C (HbAlQ. Acest test dezvăluie valoarea medie a zahărului din sânge (a glicemiei) pe o perioadă de două-trei luni şi este folosit pentru diagnosticarea diabetului şi a prediabetului. Rezultatele normale specifice unei persoane care nu suferă de diabet se încadrează în intervalul de 4-6%. Prediabetul este indicat de valori cuprinse intre 5,7-6,4%. Valorile care depăşesc acest prag pot fi semne ale prezenţei diabetului. Nivelul HbAlC al lui Ruth era de 7,4%. Pentru a-l aduce în parametri optimi i-am recomandat să slăbească, să elimine toate zaharurile şi toţi carbohidraţii rafinaţi din alimentaţie, să ia mese dese, dar în porţii mici, incluzând de fiecare dată o sursă de proteine, să facă mişcare şi să înceapă să ia ulei de peşte şi suplimentul numit acid alfa lipoic.

10. Ţine-ţi sub observaţie nivelul de vitamina D din organism. Valorile reduse ale vitaminei D sunt asociate cu obezitatea, depresia, tulburările cognitive, bolile de inimă, imunitatea scăzută» cancerul, psihoza şi toate problemele care cresc mortalitatea. Roagă-ţi medicul să-ţi verifice nivelul de 25-hidroxi vitamina D şi, dacă acesta este redus, stai mai mult la soare şi sau ia suplimente pe bază de vitamina D. Un nivel sănătos al acesteia este caracterizat de valori cuprinse între 30 şi 100 ng/dl (nanograme pe decilitru). Optimul este de 50-100 ng/dl. Două treimi din populaţia SUA prezintă un deficit de vitamina D, *procentul acestora* fiind identic cu al celor supraponderali sau obezi. Una *dintre cauzele care* stau la baza acestui deficit generalizat este *faptul că oamenii folosesc* mai multe metode de protecţie solară şi îşi petrec cea mai mare parte a timpului lucrând în spaţii închise sau Mând în faţa televizorului şi calculatorului.
Ruth prezenta un nivel de numai 8 ng/dl de vitamina D, ceea ce era extrem de scăzut. Optimizarea acestui parametru trebuia, de asemenea,

sa fie o componentă esenţială a programului de optimizare a sănătăţii sale cognitive per ansamblu.

11. Ţinc-ţi Sub observaţie nivelul hormonilor tiroidieni. Dezechilibrele apărute la nivelul acestora reprezintă o cauză comună a memoriei slabe, stărilor de confuzie, letargici şi a altor simptome ale demenţei, atât la femei cât şi la bărbaţi. Valorile scăz.ute ale prezenţei acestor hormoni în organism duc la descreşterea activităţii cerebrale, ceea ce îţi poate deteriora gândirea, capacitatea de a lua decizii şi autocontrolul şi le poate face să ţi fie greu să te simţi bine. O funcţionare deficitară a tiroidei poate sta serios în calea eforturilor tale de a-ţi controla greutatea, până la a le face imposibile. Află-ţi şi ţine-ţi sub control:

- TSH‡‡ -ul (hormonul de stimulare tiroidiana) – valorile normale sunt cuprinse între 0,350-3,0 pU/ml
- T3§§ liber (300-400 pg/dl, adică picograme pe decilitru)
- T4*** liber (1,0-l,8 ng/dl)
- Anticorpi Anti-TPO††† (0-34 U/ml).

Nu există nicio modalitate sută la sută sigură, niciun simptom şi nicio analiză de laborator care să permită un diagnostic precis al funcţionării reduse a tiroidiei (sau a hipotiroidismului). Soluţia este o analiză atentă a simptomelor pe care le manifeşti, în conjucţie cu rezultatele analizelor de sânge pentru a lua decizia cea mai bună. Simptomele hipotiroidismului includ oboseala, depresia, înceţoşarea minţii, pielea uscată, căderea părului, mai ales a treimii exterioare a sprâncenelor, senzaţia de frig când ceilalţi se simt bine, constipaţia, vocea răguşită şi luarea în greutate.

Cei mai mulţi doctori nu verifică anticorpii anti-TPO dacă TSH-ul nu este mărit, ceea ce este o mare greşeală. Mulţi oameni sunt autoimuni la propria tiroidă, ceea ce o face să funcţioneze defectuos, dar să. işj păstreze deseori TSH-ul la valori „normale De aceea, eu cred că şj

---

‡‡ Hormonul hipofizar tireostimulator bazai, în termeni medicali, (n. *trad.)*

§§ T3 sau triiodotironina este unul din cei doi hormoni tiroidieni, la scăderea cărora se activează TSH-ul, hormon de stimulare tiroidiana. în stare circulantă, acest hormon este în cea mai mare parte legat de proteine de transport specifice, restul hormonului circulând liber sub formă de fF3 (sau fT4, în cazul tiroxinei), biologic activă, (n. *trad.)*

*** Tiroxina, în termeni medicali, (H. trnd.) .

††† Anticorpii Anti-TPO sau anti-lireoperoxidază afectează peroxidaza ttondtana (TPO). Aceasta din urmă este una dintre enzimele care ajută la formarea hormondor tiroidieni. (n. *trad.)*

această analiză trebuie să facă parte din setul standard de evaluare a sănătăţii.

Meditaţia poate ameliora cu uşurinţă simptomele unei probleme a glandei tiroide. Roagă-ţi doctorul să iţi prescrie analize pentru verificarea hormonilor tiroidieni, atât în vederea unui eventual hipotiroidism, cât şi a unui eventual hipertiroidism, pentru a-ti putea da tratamentul necesar rectificării acestor anomalii.

Testele tiroidiene ale lui Ruth s-au dovedit a fi în parametri normali.

12. Ţine-ţi sub observaţie intervalul valoric al proteinei C-reactive.

Aceasta este o măsură a nivelului de inflamaţie. Un grad înalt de infla- maţie este asociat cu o serie de boli şi afecţiuni legate de îmbătrânire şi de problemele cognitive. Celulele adipoase produc substanţe chimice care cresc nivelul de inflamaţie. Parametrii sănătoşi sunt cuprinşi între 0,0-0,1 mg/dl. Acesta este un test foarte bun pentru detectarea eventualelor inflamaţii, însă îţi indică doar o situaţie generală a corpului, iară a putea preciza unde anume sunt acestea prezente. Cea mai comună cauză a unui nivel ridicat de proteină C-reactivâ este sindromul metabolic sau rezistenţa la insulina. A doua cauză în ordinea frecvenţei este o anume reactivitate la alimente – fie o sensibilitate, o alergie propriu-zisă, fie o reacţie autoimună, aşa cum se întâmplă în cazul glutenului. Poate indica, de asemenea, prezenţa unor infecţii ascunse.

Testul pentru proteina C-reactivâ a dezvăluit în cazul lui Ruth o valoare mult prea mare, de 7,3 mg/dl, ce trebuia atacată imediat cu o doză ridicată de ulei de peşte (6 grame pe zi) şi aceeaşi dietă sănătoasă, cu efect antiinflamator, recomandată şi detaliată în această carte.

13. Ţine-ţi sub control nivelul de homocisteină. Concentraţiile ridicate (> 10 pmoli/1, adică micromoli pe litru) ale acesteia în sânge au fost asociate cu modificări la nivelul pereţilor arteriali şi cu aterosclcroza (îngroşarea pereţilor şi îngustarea arterelor), precum şi cu un risc sporit de atac de cord, formare a cheagurilor de sânge şi, posibil, Alzheimer. Acesta este un indicator sensibil al deficitului de vitamina B, inclusiv cel de acid folie. Refacerea acestor rezerve de vitamine ajuta deseori la redresarea nivelului de homocisteină. Alte cauze posibile ale unei

concentraţii ridicate dc homocistcină sunt nivelurile reduse de hormoni

tiroidieni, bolile de rinichi, psoriazisul, unele medicamente sau ereditatea. Nivelul ideal este de 6-10 pmoli/l. Consumul ridicat de fructe şi legume (mai ales al celor cu frunze verzi) poate ajuta la reducerea nivelului de homocisteinâ prin creşterea nivelului de folaţi obţinuţi din alimentaţie. Sursele sănătoase de folaţi includ lintea, sparanghelul, spanacul şi cele mai multe leguminoase. Dacă ajustarea dietei nu este suficientă pentru reducerea homocisteinei, ia acid folie (1 mg), vitamina B_6 (10 mg) şi B_{12} (500 pg, adică micrograme). Nivelul de homocisteinâ dezvăluit de analizele lui Ruth era ridicat, dc 16 pmoli/L. I-am recomandat un complex de vitamine, cu o concentraţie mai mare de B-uri şi adoptarea unei diete sănătoase.

14. Ţine ţi sub observaţie nivelul de feritină. Aceasta este o măsură a rezervelor de fier, care creşte proporţional cu nivelul de inflamaţie şi rezistenţa la insulina. O valoare mai mică dc 200 ng/ml este ideală. Femeile tind să aibă rezerve mai reduse de fier decât bărbaţii, din cauza pierderilor dc sânge (celulele sanguine conţin fier) din anii întregi de menstruaţie. Nivelurile reduse de feritină sunt asociate cu anemia, picioarele neliniştite şi sindromul deficitului de atenţie. Rezervele mari dc feritină, în schimb, au fost asociate cu o rigiditate sporită a vaselor de sânge şi o incidenţă crescută a bolilor vasculare. Unele studii de cercetare au sugerat că donarea de sânge ar putea să crească flexibilitatea vaselor sanguine şi ar duce la scăderea riscului de boli cardiace la persoanele cu un nivel ridicat al feritinei. În plus, atunci când donezi sânge, faci un gest altruist, care te ajută prin sine însuşi să trăieşti mai mult.

Concentraţia de feritină a lui Ruth era normală.

15. Ţine-ţi sub observaţie nivelurile de testosteron liber şi seric. Concentraţiile reduse de testosteron au fost asociate, atât la femei, cât şi la bărbaţi, cu un nivel scăzut al energiei, probleme cardiovasculare, obezitate, libido scăzut, depresie şi Alzheimer.

Nivelurile normale pentru bărbaţii adulţi sunt:

- Testosteronul masculin total (280-800 ng/dl)
- Testosteronul masculin liber (7,2-24 pg/ml)

Nivelurile normale pentru femeile adulte sunt:

- Testosteronul feminin total (6-82 ng/dl) . Testosteronul feminin liber (0,0-2,2 pg/ml)

Testosteronul total şi liber înregistrat în cazul lui Ruth avea valori mult reduse. Uneori, este necesară şi refacerea concentraţiei anumitor hormoni, însă prima măsură pe care o iau, de obicei, este o dietă sănătoasă, care exclude zaharurile. Concentraţiile foarte mari de zahăr au *fost asociate cu* nivelurile mai mici de testosteron.

16. Ţine-ţi sub observaţie tabloul lipidic. 60% din masa solidă a creierului este formată din grăsime. Colesterolul mărit ii este în mod evident dăunător acestuia, dar şi o valoare redusă a acestuia este nocivă, întrucât un anumit tip de colesterol este esenţial pentru producerea hormonilor sexuali şi pentru o bună funcţionare a creierului. Este important să-ţi verifici în mod regulat tabloul lipidic complet. Acest grup de teste include HDL-ul (lipoproteinele cu densitate ridicată sau colesterolul „bun"), LDL-ul[1] (lipoproteinele cu densitate mică sau colesterolul „rău") şi trigliceridele (un tip de grăsime). Conform American Heart Association, nivelurile optime trebuie să se încadreze în următorii parametri:

- Colesterolul total (< 200 mg/dl)
- HDL-ul (> 60 mg/dl)
- LDL-ul (< 100 mg/dl)
- Trigliceridele (<100 mg/dl)

Dacă ai niveluri dezechilibrate ale lipidelor, trebuie să începi să-ţi controlezi alimentaţia, să iei ulei de peşte şi să faci mai multă mişcare. Bineînţeles, trebuie neapărat să mergi la medic. Cunoaşterea dimensiunii particulelor de LDL este, de asemenea, foarte importantă. Particulele mai mari sunt mai puţin toxice decât cele de dimensiuni mici. Ruth avea un colesterol total şi un nivel al LDL-ului ridicate, în timp ce concentraţia de HDL era redusă.

17. *Ţine ţi* sub observaţie nivelurile de acid folie şi vitamina B_{ir} Verificarea deficitului acestor elemente nutritive este importanta în evaluarea problemelor de memorie. Nivelurile înregistrate în cazul lui

' *HDL şi LDL* sunt fracţiuni ale colesterolului sanguin, (>i. *trad.)*

Ruth erau normale. Am avut insă, odată, un pacient cu un deficit sever de vitamina B_{J2}, a cărui tomografie SPECI a dezvăluit o diminuare generală dramatică a fluxului sanguin la nivelul creierului,

18. Află dacă ai sifilis sau HIV şi ţine-ţi sub observaţie aceşti parametri. Demenţa poate fi asociată cu formele avansate ale sifilisului sau infecţiilor cu HIV. Dacă o persoană a avut cu ani în urmă o asemenea infecţie, care nu a fost niciodată tratată corespunzător, aceasta putea să fi progresat intr-o asemenea măsură, incât să fi ajuns să-i afecteze comportamentul şi inteligenţa. Chiar dacă nu părea probabil ca Ruth să fi suferit de o astfel de afecţiune, tot este important să verificăm întotdeauna toate pistele. Testele ci au avut un rezultat negativ.

19. Verifică-ţi genotipul apolipoproteinei E (APOE). Acest test determină riscul genetic. Prezenţa genei APOE e4 creşte semnificativ de mult riscul ca o persoană să dezvolte Alzheimer şi este asociată cu siinptome care apar cu cinci până la zece ani mai devreme decât la populaţia cu caracteristici obişnuite. Deseori, copiii părinţilor care au anumite afecţiuni vor să le afle genotipul APOE ca să-şi poată deter- mina riscul de a avea deficit de atenţie, aterosclerozâ.boli cardiace sau accidente vasculare cerebrale.

Fiecare are câte doua gene APOE, iar daca una dintre ele – sau, mai rău, chiar ambele – sunt APO e4, riscul ca persoana în organismul căreia se află să aibă probleme de memorie este mai mare. Genele APOE nu sunt periculoase; avem nevoie de ele pentru a funcţiona bine. Ajută la dezvoltarea, maturizarea şi refacerea membranelor neu ronilor, precum şi la reglarea cantităţii de colesterol şi triglicc ride din aceste membrane ale celulelor nervoase. Există trei versiuni ale genei APOE: e2, e3 şi e4, şi numai aceasta din urmă reprezintă o problemă. Aşa cum se întâmplă cu toate genele, moştenim câte o copie de la fiecare părinte şi oricare dintre noi poate avea următoarele combinaţii: e2/e2, e2/e3. e2/e4, e3/e3, e3/e4 sau e4/e4.

Dacă cineva arc două gene e4, înseamnă că a primit câte una de la fiecare părinte. Se ştie că gena APO e4 contribuie la intensificarea depunerilor de beta-amiloid şi formarea plăcilor, prezente la bolnavii de Alzheimer, ceea ce sporeşte riscul de a dezvolta cea mai comună formă a acestei afecţiuni – Alzheimerul cu declanşare târzie – de 2,5

(în cazul unei singure gene e4) sau chiar de 5 ori (când ambele gen? sunt e4). Aceasta este, de asemenea, responsabilă pentru apariţia cu

doi până la cinci ani mai devreme a bolii la persoanele care nu o au în genotipul lor. insă stau sub incidenţa altor factori declanşatori sau agravanţi.

Circa 15% din populaţie are măcar una dintre cele două gene APQE în varianta e4. Cei cărora le lipseşte sunt supuşi numai unei probabilităţi de 5-10% de a dezvolta boala Alzheimer după vârsta de 65 d$_e$ ani, în timp ce la persoanele care deţin măcar o gena APO e l riscul acesta creşte până la 25%. E un salt cam mare. Se poate deduce, însă şi o veste bună din aceste descoperiri – că nu toţi cei care au gena vinovată o să şi sufere de Alzheimer; ba chiar procentul celor care nu sunt afectaţi se ridică la 75%. Trebuie, de asemenea, specificat că şi atunci când o persoană prezintă o genă APO e4 şi suferă, în acelaşi timp, de dementţă, aceasta nu decurge neapărat din boala Alzheimer. Este posibil să aibă la bază o altă cauză. Pe de alta parte, dacă cineva are două asemenea gene şi dezvoltă dementţă, există şanse mari ca aceasta să fie o consecinţă a bolii Alzheimer. De fapt, probabilitatea este chiar de 99%.

în cazul lui Ruth a fost pusă în evidenţă prezenţa combinaţiei e3/e4.

20. Ţine o evidenţă a acelor factori de risc din topul celor 12 cei mai dăunători care iţi afectează sănătatea şi străduieşte-te să le diminuezi influenţa, lată o listă sintetizată de cercetătorii de la Harvard School of Public Health. Incercuieşte elementele care ţi se aplică.

- Fumatul
- *Tensiunea arterială mărită*
- *Un IMC ce indică supraponderabilitate sau obezitate*
- *Lipsa de activitate fizică*
- *Glicemia mărită*
- *Un nivel ridicat de colesterol LDL*
- Abuzul de alcool (care poate cauza, la rândul său, accidente, răniri» violenţă, ciroză, boli de ficat, cancer, accidente vasculare cerebrale, boli de inimă» hipertensiune)
- *Un nivel redus de acizi graşi omega-3*
- *O dietă cu conţinut ridicat de grăsimi saturate*
- *Un consum redus de grăsimi polinesaturate*
- *Consumul excesiv de sare*
- *Un consum redus de fructe şi legume*

Ruth stătea sub incidenţa a 10 din cei 12 factori ai mortalităţii timpurii enumeraţl mai sus (cei măreaţi cu litere italice). Era vital să facă eforturi pentru a redresa aceste aspecte ca să mai poată spera să inverseze tendinţa negativă de evoluţie a sănătăţii sale cerebrale În concluzie, evaluarea lui Ruth a pus în evidenţă un tablou clinic, o serie de rezultate tomografice şi de teste pentru memorie specifice unei forme „timpurii" de Alzheimer Avea o genă APO c4 care o supunea unui risc mărit în acest sens şi practica doar două dintre cele 12 acţiuni de prevenire a factorilor de risc. Partea bună în cazul lui Ruth era că existau încă mulţi indicatori ale căror valori mai puteau fi schimbate sau optimizate astfel încât să-i amelioreze considerabil sănătatea mintală.

Din fericire, Ruth era încă suficient de conştientă din punct de vedere cognitiv şi se bucura de o funcţionare incă bună a cortexului pre frontal ca să poată înţelege gravitatea problemelor sale şi probabili tatea ridicată ca acestea să se înrăutăţească dramatic Iară o mobilizare serioasă pentru a se face bine. Planul de acţiune care i-a fost prescris includea următoarele aspecte:

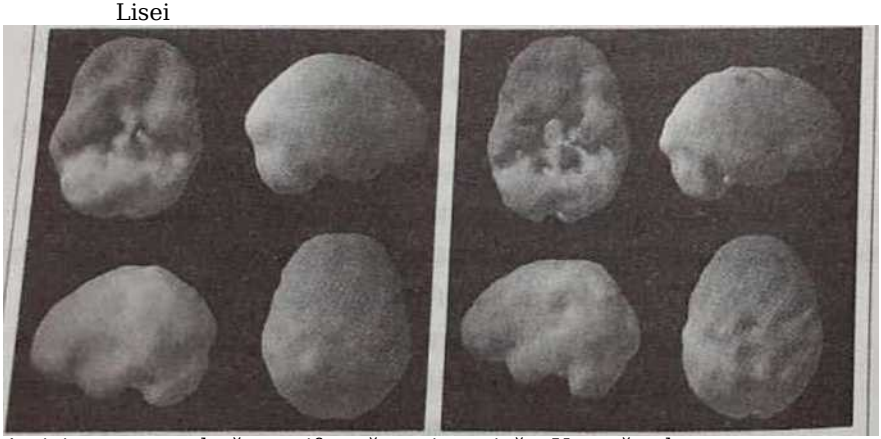
- Să adopte fără întârziere o dietă CROND, ce implică eliminarea zahărului, a carbohidraţilor simpli şi a îndulcitorilor artificiali şt consumul sporit de legume (cel puţin cinci porţii pe zi), alături de proteine slabe şi grăsimi sănătoase. Trebuia sâ se cântărească în fiecare zi şi să-şi roage soţul sâ-i ţină evidenţa greutăţii.
- Să înceapă să ia suplimente cu multivitamine, în special cu un conţinut ridicat de vitamine B, acid alfa lipoic pentru reglarea nivelului de zahăr din sânge» vitamina D şi ulei de peşte.
- Să înceapă să ia suplimente pentru îmbunătăţirea memoriei, acestea incluzând vinpocetina şi gingko biloba pentru stimularea circulaţiei sanguine, huperzina A şi acetil-L-carnitina pentru stimularea producţiei de neurotransmiţător acetilcolinâ, precum şi N-acetil-cisteina (NAC), care este un super antioxidant.
- Să se concentreze pe asigurarea celor şapte-opt ore de somn necesare în fiecare noapte, îmbunatăţindu-şi obiceiurile de dormit, apelând la autohipnoză şi la melalonină, la nevoie.
. Să pună în practică o serie de strategii pentru reducerea tensiunii arteriale, care să includă exerciţiile fizice, reducerea greutăţii şi

consumul uleiului de peşte. Meditaţia ar urma să-i fie ajustată dacă schimbarea stilului de viaţă nu ar da roade în trei luni.

- Să-şi refacă analizele de sânge după trei luni pentru a se asigura că valorile glicemici. hemoglobinei A1C, vitaminei D, proteinei C-reac- tive, homocisteinei, testosteronului şi colesterolului au lost şi vor fi ameliorate de introducerea suplimentelor în alimentaţie şi de schimbarea dietei.
- Dacă după trei luni nu s-ar observa nicio îmbunătăţire, ar trebui implementate şi alte tratamente, acestea incluzând medicamentele pentru îmbunătăţirea memoriei. (După 30 de ani de experienţă în psihiatric, tendinţa mea este să încep mereu cu tratamentele naturiste, chiar şi în cazurile grave, ca cel al lui Ruth.)

Discutând cu Lisa, am aliat că situaţia mamei ei era un puternic semnal de alarmă pentru ea însăşi. Tomografia sa SPECT a dezvăluit o reducere uşoară a activităţii cerebrale la nivelul lobilor temporali şi parietali (doua dintre cele trei zone cunoscute ca fiind asociate cu boala Alzheimer). Testele de laborator au evidenţiat şi în cazul Lisei prezenţa unei gene APO e4, precum şi existenţa unor valori deja ridicate ale glicemiei, IMC-ului şi raportului talie înălţime. Pentru a-şi ajuta mama şi pe ea însăşi să persevereze pe drumul spre însănătoşire. Lisa a decis să adopte aceeaşi dietă şi să se asigure că şi tatăl ei o să se implice. Susţinerea este esenţială pentru a avea succes.

Tomografie cerebrală normală Tomografia cerebrală a Lisei



Activitate completă, uniformă, .simetrică Uşoară descreştere a activităţii la nivelul lobilor temporali şi parietali

Irel luni mai târziu, Ruth sc simţea deja mult mai bine. A obţinut rezultate mai bune la testele de memorie, greutatea sa a Început să scadă (a slăbit opt kilograme şi a dat jos opt centimetri din talie), În timp ce valorile tuturor indicatorilor săi de sănătate afectaţi s-au ameliorat. tară să fi luat medicamente în plus Schimbarea regimului aii mentar a fost dificilă, la început, pentru Ruth. pentru că nu învăţase până atunci cum să gătească sănătos pentru creier. Gătea numai pâine şi unt, clătite şi brioş'e, prăjituri şi biscuiţi. împreună cu Lisa a luat una dintre cele două cărţi de bucate ale soţiei melc ca sâ Ic ghideze în bucătărie. Programul a început să aibă succes cam la două săptămâni după ce au început să-l aplice, când au realizat că mâncarea sănătoasă nu era numai benefică, ci şi delicioasă. Au învăţat că acest program *nu* le cerea să se priveze, ci doar să înveţe să pregătească o gama variată şi abundentă de alimente sănătoase. Chiar dacă adoptaseră o dietă săracă în calorii, au scăpat de pofte şi au început sa aibă mai multă energie, în plus, Ic plăcea să-şi petreacă timpul împreună, ceea ce s-a dovedit a fi mai important decât oricând altădată pentru Lisa. Realizând gravitatea diagnosticului şi văzând tomografiile şi rezultatele obţinute de Ruth la testări, tatăl Lisei s-a alăturat eforturilor lor şi a încetat să mai nege realitatea.

Ca să trăieşti mai mult, să te simţi cel mai bine cu putinţă în pielea ta, să pari şi să ai o gândire mai tânără, este foarte important să le acorzi atenţia cuvenită indicatorilor numerici ai sănătăţii tale. Cunoaşterea acestora este un pas esenţial pentru a ţi recăpăta controlul asupra creierului şi corpului pentru tot restul vieţii. Daca vreunul sau toţi aceşti parametri ies din tiparele normale, te pot împiedica să ai o greutate sănătoasă, te pol trage în jos şi-ţi pot diminua capacitatea de funcţionare a creierului. îţi aminteşti desenele din copilărie pe care trebuia să le colorezi în funcţie de numerele indicate pe ele? Cum le umplea! cu culoare, bucată cu bucată, până ţi se dezvăluia imaginea frumoasă pe care o aşteptai? Procesul de însănătoşire poate fi toarte bine asemănat cu joaca aceasta. Cu cât reuşeşti să echilibrezi mai mulţi indicatori ai sănătăţii tale, cu atât vei deveni o întruchipare mai vie, mai însufleţită, mai frumoasă a sănătăţii. Pacienţii mei sunt de multe ori surprinşi să descopere cât de distractiv, plin de recompense şi motivant poate fi să vadă dovezile îmbunătăţirii sănătăţii lor, negru pe alb, prin testele de laborator sau în culori vii, prin tomografii.

Dîminuează-ţi riscul de a dezvolta Alzheimer sau altă formă de dementţă

pam prescris lui Ruth un plan pe care sâ-l urmeze pentru a-şi trata forma . ” p n>â" de Alzheimer care Pacea deja ravagu m cre.erul sau, .ar acest tratament a avut un impact pozitiv asupra sa. Am pus termenul tnctpi«.« intre ghilimele, pentru că, în realitate, boala care îl atinsese cre.erul cu Siguranţă era abia la început. Cercetătorii sunt de părere că atât boala Alzheimer, cât şi alte forme de dementţă încep cu zec. de am înainte ca cei afectaţi să prezinte primele simptome. Intr-un studiu realizat la UCLA, cercetătorii din domeniul imagisticii cerebrale sugerează că tomografiile pun în evidenţă la nivelul creierului modificări ce apar chiar cu 50 de ani înainte de manifestarea efectivă a bolii. Singurul mod în care vom putea vreodată să avem un impact considerabil în încercarea de a reduce riscul de Alzheimer sau alte forme de dementţă este să începem de timpuriu. Creierul Lisei, la cei 40 de ani ai săi, prezenta deja indicii că ar exista pro bleme în acest sens.

Alzheimer nu este o problemă minoră. În prezent, afectează peste cinci milioane de persoane în Statele Unite şi se estimează că populaţia suferindă se va tripla până la sfârşitul lui 2030. Aproape 50% din persoanele care ajung la 85 de ani sunt atinse de Alzheimer. O tristă realitate în asemenea cazuri este faptul că toată lumea din familie este afectată. Nivelul de stres emoţional, fizic şi financiar pe care aceste familii trebuie să-l suporte este imens şi constant. Conform unei statistici înfricoşătoare, se estimează că 15% dintre cei care îngrijesc persoane bolnave de Alzheimer devin, la rândul lor, victimele sale.

Pentru a ţi reduce riscul de a dezvolta Alzheimer şi alte probleme care generează pierderea memoriei este nevoie de precauţie, spirit prevăzător, un plan medical bine documentat (care să funcţioneze cu adevărat) şi un cortex prelrontal sănătos şi funcţional care să-ţi permită să-l respecţi cu constanţă şi perseverenţă. Planul pe care ţi-l propun pentru diminuarea acestui risc şi pentru menţinerea sănătăţii cerebrale pe măsură ce înaintezi în vârstă este exact programul descris pe tot parcursul cărţii. în continuare sunt prezentaţi câţiva paşi de bun-simţ pe care îi poţi parcurge pentru a reduce probabilitatea ca mintea şi creierul tău să îmbătrânească prematur.

Pasul 1. Conftientizează riscul specific Iu care eşti supus

Este vital să conştientizezi în ce măsură eşti supus riscului de a dezvolta Alzheimer. lată o listă ce prezintă cei mai întâlniţi factori de risc ai acestei boli şi ai îmbătrânirii cerebrale premature. Numărul dintre paranteze indică gravitatea riscului: cu cât este mai mare valoarea acestuia, cu atât riscul este mai crescut. Straduieşte-te să elimini cât mai mulli dintre ei:

- Un membru al familiei cu Alzheimer sau demenţă (3,5)
- Mai mult de un membru al familiei cu Alzheimer sau demenţă (7.5)
- Prezenţa unor cazuri de sindrom Down în istoricul familiei (2,7)
- O singură lovitură la cap cu pierderea cunoştinţei (2,0)
- Mai multe lovituri la cap tară pierderea cunoştinţei (2,0)
- Dependenţa de alcool sau droguri în trecut sau în prezent (4,4)
- Depresie majoră, diagnosticată de medic, în trecut sau în prezent, tratata sau nu (2,0)
- Accident vascular cerebral (10)
- Boli de inimă sau atac de cord (2,5)
- Nivel ridicat de colesterol (2,1)
- Tensiune arterială mare (2,3)
- Diabet (3,4)
- Faptul de a fi suferit de cancer sau de a fi suportat un tratament împotriva cancerului (3,0)
- Crize de epilepsie în trecut sau în prezent (1,5)
- Exerciţii fizice puţine, mai rar de două ori pe săptămână (2,0)
- Un nivel educaţional mai mic decât studiile liceale (2,0)
- Locuri de muncă în care acumularea de noi cunoştinţe să nu fie necesară periodic (2,0)
- Vârsta cuprinsă între 65-74 de ani (2,0)
- Vârsta cuprinsă între 75-83 de ani (7,0)
- Vârsta peste 85 de ani (38,0)
- Fumatul timp de zece ani sau mai mult (2,3)
- Prezenţa unei gene APO e4, dacă acest parametru este cunoscut (2,5)
- Prezenţa a două gene APO e4, dacă acest parametru este cunoscut (5,0)

Pasul 2. la în considerare necesitatea de a-ţiface o tomografie SPEC7 O tomografie SPECT te poate de asemenea ajuta să-ţi evaluezi sanatatea cerebrală şi riscul de a dezvolta Alzheimer. Când am împlinit 50 de ani,

olonoscopie. L-am întrebat de *ce* nu voia mediculmeu. vn>'*■"',ac'" fapâtul celălalt al corpului meu la fel U « uite şi la creierul meu * * ¡n crejeru) ,âu dacâ nu pnve>ţi de important?- Cum poţi $[1] ci aceste metode imagistice vor în interiorul lui? U un n^nu fille a colonoscopiile- Pot fi de mare fi b fel de obişnuite ca)ane ctfe sunt supuse riscului de a avea ajutor, mai ales pentru ave Isimptome ..timpurii". Fiindcă majo- Alzheimer sau pentru a anaJiz<zc funcţionalitatea Cerebrală.

2-^ Z *UŰi * nU *"U nidOdal M* aiâ " *7*[1] Îi VU,nerabil' Până când este prea târziu. Nu ştiu că au o problemă cerebrală ce ar putea fi tratată

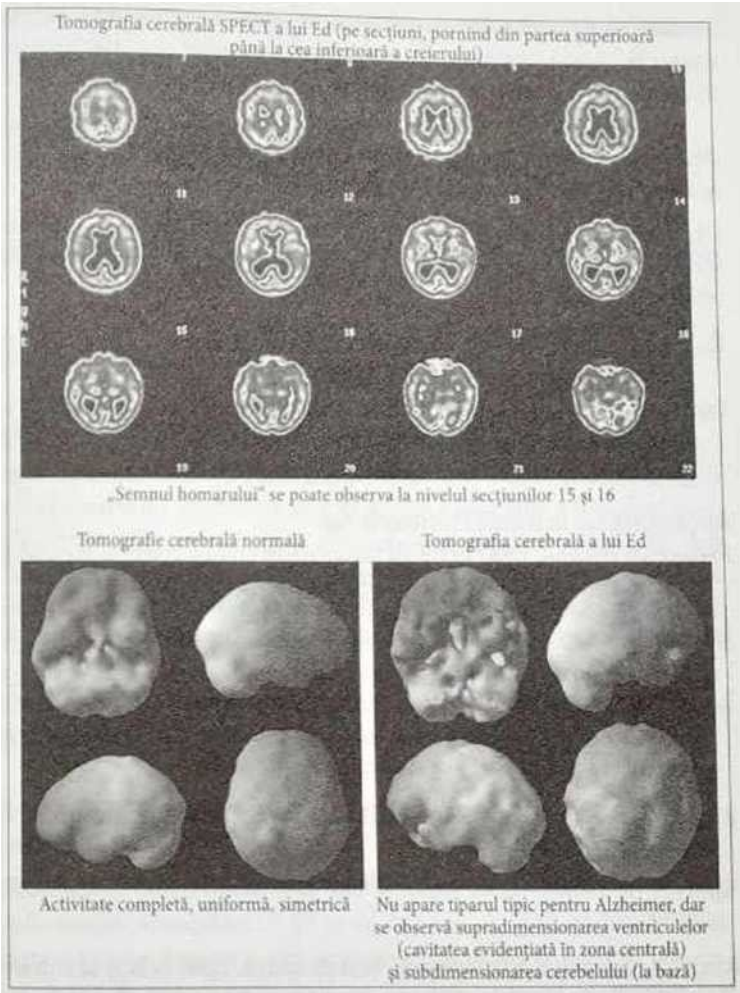
lată un exemplu:

Ed

Fd. de 72 de am. a fost adus la noi din Vancouver. Columbia Britanică, de fiica sa. Candace. Aceasta era îngrijorata că tatăl ei era din ce în ce mai uituc. Starea lui de spirit i se părea mai puţin bună decât de obicei, iar mdecata sa nu mai era la fel de ascuţită. Când i-a verificat situaţia financiară, a descoperit că plătise unele facturi de două ori. dar uitase de altele. La dus la neurolog, iar acesta l a diagnosticat cu Alzheimer, fiiră să-i analizeze creierul. Candace citise una din cărţile mele. *Schimbâ-ţi mintea .a stl te vindeci de tidburările emoţionale,* şi era supărată că doctorul nu ceruse şi o evaluare tomograficâ pentru tatăl ei. îi spusese câ era sigur de diagnosticul său şi că nu trebuia să-l verifice şi în acest fel creierul. O astfel de atitudine mă uluieşte de fiecare dată. Nemulţumită de evaluarea lipsită de minuţiozitate, Candace l-a adus pe Ed la noi.

Anahzându-i tomografiile cerebrale, am descoperit că avea ventriculele mult mărite (cavităţi umplute cu fluid la nivelul creierului). Este un tipar pe care I am denumit „semnul homarului" pentru că apare asemenea □hui homar răsturnat la nivelul secţiunilor cerebrale. Avea, de asemenea, un cerebel de mici dimensiuni reprezentat în partea din spate-jos a creierului Cu siguranţă nu avea un tipar cerebral tipic afecţiunii Alzheimer laun itate redusă la nivelul lobilor temporali şi parietali).

Mot.vul pentru care am considerat această descoperire atât de itnpor- este dat de faptul câ un asemenea tipar este deseort asociat unei alcvpuni cunoscute sub denumtrea de htdrocefalte. Drenatul lichidului


Tomografia cerebrală SPECT a lui Ed (pe secțiuni, pornind din partea superioară până la cea inferioară a creierului)
„Semnul homarului" se poate observa la nivelul secțiunilor 15 și 16
Tomografie cerebrală normală
Tomografia cerebrală a lui Ed
Activitate completă, uniformă, simetrică
Nu apare tiparul tipic pentru Alzheimer, dar se observă supradimensionarea ventriculelor (cavitatea evidențiată în zona centrală) și subdimensionarea cerebelului (la bază)

cefalorahidian este blocat treptat, iar fluidul în exces se acumulează ince tul cu încetul. Este asociat de multe ori cu incontinenţa urinară şi cu mersul defectuos, deşi aceste manifestări nu apar întotdeauna. Fiindcă Ed nu prezenta aceste două simptome, neurologul său nu s-a gândit niciodată că ar putea avea hidrocefalie. În consecinţă, creierul lui a continuat să se deterioreze. Vazându-i tomografia, i-am recomandat să consulte

FOLOSEŞTE TI MINTEA CA SA IN I-INEREŞT, , ta mi-a dat dreptate şi i-a implantat un imediat un neurochirurg.. ţ sâptâinini. Ed şi.a recăpătat cauterla nivelul creierului În n memoria. Cum pofiŞt>'»aci nu veza

_ 6rtorii de risc care ar putea sa-ţi ridice probleme. caz? b,ă 0 listă cu modalităţi prin care le poţi reduce influenţa:

Riscul; Existenţa unei persoane în familie care suferă de Alzheimer sau de o boală inrudită sau faptul că ai gena APO ed.

Reducerea riscului: Apelează rapid la imagistica cerebrală şi ta foarte în serios metodele de prevenire timpurie, cât mai devreme posibil. Pune în practică începând de acum toate strategiile prezentate în această carte.

Riscul: Una sau mai multe lovituri la cap.

Reducerea riscului: Evită orice alt traumatism cranio-cerebral şi pune în practică strategiile de prevenire cât mai devreme posibil.

Riscul: Dependenţa de alcool sau de droguri, fumatul în trecut sau în prezent.

Reducerea riscului: Fâ tratamentele necesare pentru a te lăsa de aceste substanţe şi află cauzele care stau la baza dependenţei tale; începe devreme să pui în practică strategiile de prevenire.

Riscul: Depresia majoră sau ADHD-ul diagnosticate de un medic în trecut sau în prezent.

Reducerea riscului: Trateaza-te şi începe strategiile de prevenire de timpuriu.

Riscul: Accident vascular cerebral, boli de inimă, nivel ridicat al colesterolului, hipertensiune, diabet, prezenţa unei perioade de tratament împotriva cancerului în istoricul medical, crize epileptice în trecut sau în prezent.

Reducerea riscului: Tratează-te şi începe strategiile de prevenire de tim- puriu.

Riscul: Prea puţina mişcare (mai rar de două ori pe săptămână sau mai puţin de 30 de minute o dată).

Reducerea riscului: Fă exerciţii fiz.ee de trei ori pe săptămână sau mai

des.

Riscul: O educaţie inferioara nivelului liceal sau un serviciu care să nu presupună acumularea periodică de noi cunoştinţe.
Reducerea riscului: învaţă toată viaţa.

Riscul: Apneea din timpul somnului.
Reducerea riscului: Apelează la consult aţie şi tratament în acest sens.

Riscul: Deficienţele de estrogen sau testosteron.
Reducerea riscului: Ia în consideraţie posibilitatea de^-a apela la suplimentarea hormonală, dacă va fi nevoie.

Ai înţeles ideea. Elimină cât mai mulţi factori de risc cu putinţă şi fă tot posibilul să-ţi menţii creierul sănătos de-a lungul timpului.

Pasul 4. Mcnţine-ţi corpul şi mintea active

După cum vom vedea în capitolele următoare, exerciţiile fizice şi mentale sunt cea mai bună modalitate de a îţi menţine sănătatea şi tinereţea creierului Exerciţiile mentale ajută creierul să-şi menţină conexiunile deja existente şi să facă altele noi. Pentru a afla mai multe despre acest gen de exerciţii, citeşte Capitolul 5. Exerciţiile fizice sporesc fluxul sanguin la nivelul creierului, cresc cantitatea de oxigen transportată către acesta, îl ajută să asimileze glucoza mult mai eficient şi ajută la protejarea sa împotriva moleculelor dăunătoare, cum sunt radicalii liberi. Pentru mai multe detalii despre acest tip de exerciţii, citeşte Capitolul 3.

Pasul 5. Ia suplimente care sâ îţi ajute creierul să fie sănătos şi sâ funcţioneze corect

Există foarte multă informaţie, dar şi multă dezinformare în privinţa suplimentelor alimentare. A şti ce sâ faci este esenţial, pentru că unele dintre aceste suplimente şi vitamine chiar funcţionează, la zilnic un complex de ulei de peşte şi multivitamine. Verifică-ţi nivelul de vitamina D şi optimizează-1. Iată şi alte suplimente care s-au dovedit a fi de ajutor;

- Uleiul de peşte şi curcumina pentru a descreşte nivelul de inflamaţie
- N-acctilcisteina (NAC) şi acidul alfa lipoic pentru a spori capacitatea naturală a corpului de a face iaţă radicalilor liberi şi oxidarii
- Gingko biloba şi vinpocctina pentru a activa circulaţia sanguină
- Huperzina A şi acetil-L-carnitina pentru a creşte nivelul de acetilcolinâ, neurotransmiţătorul implicat în procesul de învăţare

■ • d CoQlO (coenzima Q10) P^tru a intensifica fi,nc. *.Acetil-L-caminnai,C,*a celu|tlor ce 1Ş1 diminuat ţiile mitocpndnale vârstă j

puterea udata cu ma o combinaţie de gingko biloba, vinp0.
. Brain and Memory out * J L cafnitjnă şi huperzină A pentru a cetinâ.
add alfa ‘ -n
„XX— ulei de peşteţr un program sănătos pentru creier.

Pasul6. Mănâncă pentru a avea o viafă lungă

Esti ceea ce mănânci. Mulţi nu realizează că toate celulele noastre se rein- nőiese la fiecare cinci luni. Alimentele pot fi droguri; în mod intuitiv, ştim cu toţii asta. Dacă mănânci trei gogoşi la micul dejun, cum te vei simţi 30 de minute mai târziu? Groaznic! Dacă mănânci o farfurie marc de paste la prânz, cum te simţi pe la ora 2:00 după-amiaza? Groaznic! O dietă corectă te ajută să te simţi bine. O dietă greşită te face să te simţi rău. Regimul alimentar este o strategie extrem de importantă pentru a-ţî ajuta creierul să rămână sănătos pe măsură ce înaintezi în vârstă.

Cea mai bună dietă este cea bogată în substanţe nutritive cu un conţinut redus de calorii (restricţiile calorice sunt asociate cu longevitatea), dar ridicat de acizi graşi omega-3 (peşte, ulei de peşte, nuci şi avocado) şi antioxidanţi (legume). Fructele şi legumele cu cel mai puternic efect antioxidant, conform Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite, includ prunele uscate, stafidele, coacăzele, murele, merişoarele, căpşu- nele, spanacul, zmeura, varza de Bruxelles, prunele, broccoli, sfecla, avocado, portocalele, strugurii roşii, ardeii graşi roşii, cireşele şi kiwi. Mănâncă-ţi porţia de fructe şi legume! Mama ta avea mare dreptate. Pentru mai multe informaţii nutriţionale, citeşte Capitolul 2.

Dacă urmăreşti aceste direcţii, îţi poţi descreşte riscul de Alzheimer cu până la 50% sau chiar mai mult. În urma unui studiu recent, realizat în San Francisco, cercetătorii au descoperit că, dacă oamenii fac multă mişcare, renunţă la fumat, scapă de hipertensiune, depresie şi obezitate, îşi pot diminua considerabil riscul de a dezvolta boala Alzheimer sau alte probleme ale îmbătrânirii. Este alegerea ta. Vrei să ai o minte sănătoasă şi funcţională pe măsură ce înaintezi în vârstă sau nu? Dacă da, atunci acum este momentul în care trebuie să iei aceste sfaturi în serios, nu lăsându-le deoparte pentru un moment oarecare din viitor.

Caţiva paşi simpli de parcurs pentru a-ţi diminua considerabil riscul de Alzheimer

Bineînţeles, ca în cazul oricărei recomandări primite, mai ales intr-o asemenea situaţie în care aceasta vine cu promisiunea scăderii riscului îmbolnăvim de Alzlieuner. este important să întrebi: „De unde ştii?" Strategia reducerii intensităţii factorilor de risc pentru a reduce probabilitatea de a dezvolta Alzheimer a fost analizată de dr. Deborah Barnes, cercetător în domeniul sănătăţii mintale ce profesează la VA Medical Center din San Francisco. Studiul său a dezvăluit că *mai bine de. jumătate din toate cazurile de Alzheimer ar fi putut fi prevenite printr-o schimbare a stilului de viaţă şi printr-un tratament adecvat sau prin evitarea unor afecţiuni medicale cronice.* A verificat sute de mii de pacienţi atinşi de această boală de peste tot din lume şi a ajuns la concluzia că mulţi dintre factorii de risc ce stau la originea sa pot fi diminuaţi.

în toată lumea, factorii de risc responsabili de apariţia Alzheimerului includ nivelul redus de educaţie, fumatul, lipsa de activitate fizică, depresia, hipertensiunea, obezitatea vârstei mijlocii şi diabetul. în Statele Unite, dr. Barnes a descoperit că cei mai importanţi factori de risc care pot fi modificaţi sunt: lipsa de activitate fizică, depresia, fumatul, hipertensiunea şi obezitatea vârstei mijlocii, educaţia redusă şi diabetul. Concluziile cercetării sale demonstrează că acest grup de factori de risc este considerat a fi determinat până la 51% din toate cazurile de Alzheimer din toată lumea (17,2 milioane de pacienţi) şi până la 54% din cele din Statele Unite (2,9 milioane de pacienţi). Sugestia principală care se des prinde din acest studiu este că o serie de schimbări elementare şi foarte simple în stilul de viaţă pot avea un efect extrem de puternic în prevenirea Alzheimerului şi a altor forme de demenţă, atât în Statele Unite, cât şi la nivelul întregii lumi. Rezultatele cercetării au fost prezentate la conferinţa internaţională din 2011 a Alzheimers Association, ce a avut loc la Paris, şi publicate online în *Lancet Ncurology.*

Adevărata campanie de prevenire începe din copilărie

Multe dintre riscurile ce stau la baza Alzheimerului apar în copilărie. Dacă ne dorim cu adevărat să prevenim această boală şi problemele asociate, trebuie să începem din copilărie. Gena APO creşte riscul de Alzheimer.

. 3 d mai suporţi Şi O lovitură la cap, riscul respectiv se ^re traumatismele craniene se produc în copil^, n LÎ prin practicarea sporturilor de contact sau a altor act,vităţi cu Xc înalt . DaJHi se permite copiilor să se angajeze tn astfel de actţvităţi, Xb ie să se verifice intâi dacă gena APO e4 apare tn genottpul lor. ln cazul fn care se identifică prezenţa acesteia, trebuie sa le protejăm capul cu şi mai multă atenţie. Copiii care suferă de ADHD şt probleme de învii, jare renunţă deseori la «coală, ceea ce ii supune unui risc sporit de demenţă. Este esenţial să ne asigurăm că ii diagnosticăm şi le oferim un tratament corect pentru a-i ajuta să fie ulterior dornici şi capabili să înveţe singuri pe toată durata vieţii. Seminţele depresiei sunt sădite în copilărie. Depresia este adesea rezultatul unor tipare de gândire negative persistente. Programele şcolare trebuie gândite în aşa fel încât să ii înveţe pe copii să corecteze acest gen de tipare, ceea ce poate fi de mare ajutor în descreşterea incidenţei şi intensităţii cazurilor de depresie. Obezitatea în copilărie conduce la obezitate adultă. Educarea copiilor în privinţa nutriţiei şi activităţii fizice le poate aduce beneficii pe viaţă.

Recapătă-ţi şi menţine-ţi sănătatea pentru tine însuţi, dar şi pentru copiii şi strănepoţii tăi, care îşi doresc să le fii alături lucid, vibrant şi cu zâmbetul pe buze, să te bucuri de viaţă împreună cu ei atât cât este omeneşte posibil.

SCHIMBÂ-ŢI VÂRSTA ACUM:
20 DE SFATURI ŞI REALITĂŢI NUMERICE SPECIFICE UNUI CREIER SĂNĂTOS, CA SĂ TRĂIEŞTI O VIAŢĂ LUNGĂ ŞI FĂRĂ PROBLEME

1. Află-ţi şi ţine ţi sub observaţie valorile celor mai importanţi indicatori numerici ai sănătăţii. Fă-ţi testele necesare şi notează rezultatele. Schimbâ-ţi stilul de viaţă pentru a le îmbunătăţi şi reia testele o dată la trei luni, până vei ieşi din orice zonă de risc. O parte dintre indicatorii pe care vei vrea să îi supraveghez! este enumerată mai jos.

2. Ţine-ţi sub observaţie IMC ul. Slăbeşte dacă eşti supraponderal, consumând hrană săracă în calorii, dar bogată în substanţe nutritive. Gândeşte în termeni CROND: Restrictiv din punct de vedere Caloric, Optim de

Nutritiv şt. totodată, Delicios. Obezitatea a fost asociată cu un ţesut şl o activitate cerebrală reduse, dublând riscul de a dezvolta Alzheimer. Asigurâ-te că talia ta este de două ori mai mică decât înălţimea măsurată în cm. Da, chiar trebuie să Iţi măsori talia cu o bandă gradată

3. Consumă cinci-zece fructe şi legume în fiecare zi. Numără le! Mănâncă mai multe legume decât fructe şi încearcă să iţi asiguri între cinci şi zece porţii pentru a-ţi îmbunătăţi starea şi activitatea creierului şi a-ţi reduce riscul de cancer.
4. Dormi opt ore în fiecare noapte. Un somn mai scurt de opt ore pe noapte a fost asociat cu declinul cognitiv. Insomnia cronică iţi triplează riscul de a muri din orice cauză. încearcă să faci o baie caldă înainte de a te culca, sâ nu te mai uiţi la televizor cu o oră înainte, sâ asculţi un CD cu hipnoză pentru inducerea somnului şi să iei un supliment bazat pe melatonină. Apncva în somn dublează riscul unei persoane de a dezvolta Alzheimer. aşa că evaluează-ţi somnul dacă suspectezi că ai putea avea această problemă.
5. Verifică-ţi periodic tensiunea arterială şi ţine-o sub control. Dacă este ridicată, uleiul de peşte, activitatea fizică, precum şi pierderea în greutate pot fi de ajutor. Dacă acest protocol nu va avea efecte, con- sullă-ţi medicul. Tensiunea arterială ridicată trebuie tratată de urgenţă şi este a doua cauză de deces care ar putea fi prevenită în Statele Unite, după fumat.
6. Dacă fumezi, renunţă. îţi îmbătrâneşte creierul şi corpul în mod prematur.
7. Nu sunt un fan al consumului de alcool, din cauza a ceea ce vad că provoacă pe tomografiile cerebrale. Nu exagera în acest sens.
8. Fâ-ţi hemoleucograma completă. O cantitate redusa de sânge poate sâ-ţi provoace anxietate şi oboseală şi sâ-ţi afecteze memoria. Unul dintre pacienţii noştri şi-a tăcut acest test de verificare şi a descoperit câ avea leucemie. Un tratament timpuriu este mult mai eficient decât unul început târziu.
9. Ţine-ţi sub observaţie profilul metabolic. Acesta iţi va dezvălui cât de sănătoase sunt ficatul, rinichii, nivelul glicemic şi colesterolul tău. Fiecare organ din corpul tău depinde de sănătatea creierului şi viceversa.
10. Testează-ţi nivelul HbA IC. Această analiză iţi va arăta valoarea medic a glicemiei pe ultimele două-trei luni şi se foloseşte pentru diagnosticarea diabetului şi prediabetului. S-a demonstrat că acidul alfa lipoic are proprietatea de a stabiliza nivelul de zahăr din sânge.

, « nivelul de îS-hidroii vitamina O. Este de o itnporta$_{nţi}$ ¡I. Xcnhca-ţi ni
Verifică ţi, de asemenea, nivelurile de

:X:XXcn^.M^$_{t}$v$_{l}$.a$_{m}$.$_{n}$ep$_{(}$,a$_{1}$e.$_{on}$. u AMXÍÍ'Í ^Xervufie nivelul hormonilor tiroidieni. Un $_{ni}$vd anurnul al hormonilor Hroidieni este o cauza comuni a u,ţârii, Stârdor de confuzie. letar^e. fi > alior simptome ale dementei, atât la femei, cât fi la bârba|i. Nivelurile reduse ale acestor hormoni conduc

13. Testează-ţi nivelul de proteină C reactivă. Aceasta este o măsură a gradului de inflamaţie. Un nivel ¡nalt de inflamaţie este asociat cu o serie de boli ş» afecţiuni care apar odată cu înaintarea în vârstă şi declinul cognitiv. Regimul alimentar pe care ii încurajez în această carte funcţionează şi ca dietă antiinflamatorie. Uleiul de peşte este, de asemenea, util în menţinerea unui nivel redus de inflamaţie.

14. Testează-ţi nivelurile de homocistenină. Prezenţa unor concentraţii ridicate ale acesteia în sânge a fost asociată cu o sănătate precară a arterelor, precum şi cu un potenţial risc ridicat de atac de cord, accidente vasculare cerebrale, formare de cheaguri de sânge şi, probabil, Alzheimer. Lintea, sparanghelul, spanacul şi cele mai multe leguminoase sunt bune pentru reducerea nivelului de homocisteină, alături de acidul folie (1 mg). $B_{\&}$ (10 mg) şi B,, (500 pg).

15. Verifică dacă ai feritină în exces. Aceasta este o măsură a rezervelor de fier în exces, care cresc odată cu infiamaţia şi rezistenţa la insulină. Concentraţiile mai mari de fier au fost asociate cu o rigiditate sporită a vaselor de sânge şi cu apariţia bolilor vasculare.

16. Află-ţi nivelul de testosteron seric, liber şi total. Concentraţiile mai mici de testosteron, atât la bărbaţi, cât şi la temei, au fost asociate cu deficitul de energie, bolile cardiovasculare, obezitatea, libidoul redus, depresia şi boala Alzheimer.

1 ■. Nu ignora uitarea, memoria slabă şi nu minimaliza situaţia cu replici de genul „Este doar zăpăcită" sau „îmbătrâneşte, nu are nicio problemă". Tendinţa de a uita şi mintea înceţoşată ar putea avea o mare varietate de cauze (de la sindromul deficitului de atenţie adult sau ADD. până la anemie sau o formă timpurie de demenţă) – dar sunt cel puţin nişte semne că mintea şi creierul tău ar putea avea nevoie de o revigorare.

18. **Tehnologia, cum e cazul sistemelor GPS, poate întârzia diagnosticarea demenţei, fiindcă poate muşamaliza memoria slabă. Ai grijă**

sa-ţi testca memoria regulat după vârsta de 50 dc «ni Poţi Uce asta pe site ul www.thcamensoluliun.cara

19. Caută să ţi diminuezi cât mai mult posibil riscul de Alzheimer prin reducerea tuturor componentelor de risc care ii sunt asociate. Acestea includ diabetul, bolile de inima, obezitatea, depresia, trauma tismcle cranio-cerebrale şi cancerul.
20. Vom preveni cu adevărat Alzheimerul dacă vom începe ne pre ocupăm de sănătatea copiilor noştri incă dc când aceştia sunt mici.

CAPITOLUL 2

Tamara

Concentrează-te asupra acelor alimente care îţi sunt benefice, nu asupra celor care îţi consumă energia

Cele mai importante cauze ale inflamaţiilor sunt regimul nostru alimentar industrializat, bazat pe zaha- ruri procesate, alimente sărace în fibre, hrană de tip fast-food şi junk-food, bogată în calorii, dar săracă în substanţe nutritive şi stilul nostru de viaţă sedentar. O dietă bazată pe alimente de origine vegetală, integrale, pe hrană adevărată, nu procesată sau chiar sintetică, fără zaharuri şi cu făină în doze farmaceutice, dar şi cu un conţinut bogat de acizi graşi omega-3 cu efect antiinfiamator, precum şi o porţie bună de exerciţii fizice pot reduce considerabil şi chiar inversa riscul dc a avea boli de inimă sau diabet. Şi costă mult mai puţin.

MARK HYMAN, doctor în medicină

Mâncarea poate fi şi medicament, şi otravă. Tu alegi.

CERCETĂRILE ÎN DOMENIU sugerează că regimul tău alimentar va afecta şi generaţiile viitoare. într-un studiu recent, animalele hrănite cu dieta occidentală tipică au ajuns, peste generaţii, să aibă progenituri cu un grad mult mai avansat de obezitate. Regimul alimentar a schimbat,

practic, modul de funcţionare a genelor animalelor, astfel încât, dc-a lungul timpului, fiecare nouă generaţie a mâncat din ce în ce mai mult şi a devenit din ce în ce mai grasă. Aceste rezultate sunt extrem de îngrijorătoare, întrucât înseamnă că, dacă nu-ţi recapeţi controlul asupra sănătăţii, aceasta poate să-ţi afecteze copiii, nepoţii şi chiar strănepoţii.

Reciproca este, de asemenea, adevărată. Dacă ai grijă de tine, măreşti şansele copiilor şi nepoţilor tăi de a fi mai sănătoşi. Oamenii de ştiinţă,

cercetătorii şi psihiatrii considera asupra sănătăţii emoţionale şi fizice de atât. Ai posibilitatea de a-ţi scl

că tot ceea ce facem se va repercuta şi a familiilor noastre şi chiar mai departe himba atât propria viaţă, cât şi vieţile

O femeie bătrână la 32 de ani

Pentru Tamara» sora soţiei mele, nu era decât o zi deplorabilă care începuse ca toate celelalte din anul trecut. La vremea aceea, Tamara avea 32 de ani şi era mama unui copil de cinci ani şi a unui bebeluş, li era imposibil să doarmă toata noaptea şi obişnuia să se trezească din timp în timp cu o dorinţă covârşitoare de a mânca ceva dulce. De mai multe ori în timpul incursiunilor ei nocturne în bucătărie, neputând găsi ceva care sâ-i potolească pofta imensă de dulce, Tamara a mâncat vitaminele cu gust dulceag ale copiilor.

Drumurile la toaletă începeau pe la 4:00 dimineaţa în fiecare zi. Conţinutul intestinelor ei aveau consistenţa apei, iar la o ultimă numărătoare, în ziua anterioară, mersese la baie de 13 ori. Petrecea intre trei şi cinci ore pe zi la toaletă. Fiecare încheietură o durea de parcă ar fi avut corpul unei femei artritice şi muşchii o ardeau în fiecare moment de parcă erau puşi pe jar. Avea mâinile atât de umflate încât, în acea dimineaţă. în timp ce îi schimba scutecele bebeluşului, a observat că articulaţiile degetelor începuseră să i se crape şi să sângereze – pielea nemaiftind capabilă să stăpânească cine ştie ce monstru toxic îi sălăşluia în corpul umflat ca un balon. Stomacul o durea şi ii era atât de balonat mai tot timpul, încât părea că încă mai era însărcinată.

Lipsa totală de energic îi făcea imposibilă orice încercare de a munci, îi era de neimaginat chiar şi să meargă cu copiii în parc, ceea ce tânjea deseori să facă în zilele frumoase. Tot ce reuşea era să aibă grijă de nevoile lor elementare, iar în rest stătea întinsă toată ziua pe canapea, tară niciun strop de vlagă şi cu o durere cumplită ce devenea mai intensă cu fiecare moment. „Nu exista nicio băutură energizantâ şi nicio cană de cafea suficient de tare încât să mai poată măcar să mă dezmorţească”, povestea Tamara. Soţul ei, Hector, era un om minunat, plin de compasiune şi mun citor. Era şi el extrem de îngrijorat de ceea ce i se întâmpla soţiei lurMulte dintre persoanele mai în vârstă din familie. pe care Tamara le-a mb.t şt de care a avut grijă, muriseră recent, iar povara acestor pierderi multtple, m

■ , a sa din ce în ce mai precară, planau deasupra ei ca u$_{n}$ plus ţaţă de sanatar $_{jn}$tidepresiv. în speranţa că ar mai p$_{u}$t$_{ea}$

■ „vunoscut în acea zi de noiembrie a anului 20 lO.Tarnara ””ISS i" -* ” ^{A}—«* « moar” dacă nu facea o schimbare radicală; soţul său şi-ar fi pierdut marea ¿anoste iar copiii ar fi crescut tară să-şi fi cunoscut mama. În timp $_{ce}$ zâcea pe canapea. cu lacrimile şiroindu-i pe obraji, a început să se gândească la sora ei mai mare, Tana – soţia mea. Tamara ştia că Tana era instructor de fitness şi nutriţie, întruchiparea sănătăţii. Dar işi mai amin- tea şi câ se luptase în trecut cu probleme grave de sănătate, găsind o cale de a le depăşi. Tana nu şi-a presat niciodată familia numeroasă să-i adopte filosofia de viaţă, bazată pe nutriţie şi activitate fizică, dar Tamara a ştiut mereu în adâncul inimii că ar fi fost fericită să o susţină dacă şi când ar fi fost pregătită să işi ia sănătatea în serios. Era conştientă, în acel moment, că era timpul să-i ceară ajutorul, aşa că a întins mâna după telefon şi a iniţiat apelul care avea să-i schimbe în curând viaţa.

Sătulă de pastile şi de etichete

La puţin timp după ce a dat acei telefon, Tamara s-a dus la doctor pentru a-şi trata nenumăratele probleme de sănătate. Suferea de ani de zile de o tulburare autoimună inexplicabilă. La un moment dat, medicii chiar au suspectat că ar fi avut lupus. Când această suspiciune a fost eliminată, i au făcut diverse analize pentru a vedea dacă nu are artrită reumatoidă şi câteva alte afecţiuni. în cele din urmă, a fost încadrată sub diagnosti- cul-umbrelă de fibromialgie. Dar nu auzise de prea multe persoane cu o asemenea afecţiune care să petreacă atât de multe ore pe zi la toaletă. Doctorul pe care l-a consultat de data aceasta i-a prescris o nouă baterie de teste pentru a elimina încă o dată aceeaşi veche suspiciune de artrită reumatoidă şi altele de enteropatie glutenică (sau boala celiacă), boala Crohn şi sindromul colonului iritabil. Analizele de laborator au dezvăluit că avea un nivel al trigliceridelor de 290 mg/dl (în condiţiile în care valoarea lor normală trebuie să fie mai mică de 150 mg/dl), colesterolul de 250 mg/dl (valoarea optimă este mai mică de 200 mg/dl) şi o tensiune arteriala de 139/06 mmHg (faţă de un optim de 120/80 mmHg)! La *o*

înălţime de 1.63m, greutatea sa se ridica la 93 kg. Nivelul de vitamina D

di” «rganismu! său cobora sub 20 ng/ml (faţă de valorile optime cuprinse m re 50-90 ng/ml). Chiar şi după ce a văzut toate aceste rezultate, medi- cul nu i-a pomenit nimic Tamarei despre nevoia de a şi schimba stilul de viaţa, insa a tost foarte rapid în a-i prescrie o listă de medicamente pentru toată suita de simptome de care suferea.

Oricât ar ti fost de bolnava, Tamara a ieşit din biroul acestuia cu o pre- simţire puternică. Ceva din ea o făcea sâ ezite sâ ia toate acele medica mente. Din experienţa de până atunci învăţase că din lumea medicilor plecase de fiecare data doar cu un pumn de pastile sau cu o mulţime de etichete şi diagnostice şi niciuna dintre acestea nu ii adusese nimic bun. îşi amintea prea bine de coşmarul pe care îl trăise când fusese nevoită sâ renunţe la analgezicele care îi fuseseră prescrise în trecut şi nu mai voia să mai treacă vreodată prin aşa ceva.

Vreau sa mănânci ca o gorilă

De cealaltă parte a firului de telefon se auzi râspunzându-i vocea Tanei, care a început să-şi asculte plină de compasiune sora ce îşi împărtăşea disperarea. Tana i-a înţeles Tamarei durerea şi frustrarea, pentru că suferise şi ea de o suită de probleme de sănătate înainte să-şi dea seama că era, de fapt, alergică la unele alimente. Având în vedere că erau surori vitrege şi aveau unele gene în comun, era probabil ca Tamara să aibă şi ea alergii alimentare grave nediagnosticate. în acel moment, aceasta era ochi şi urechi, gala sâ încerce orice.

„Trebuie să faci o alegere”, i-a explicat Tana. „Dacă eşti gata să iei decizia de a-ţi îmbunătăţi radical sănătatea, vreau sâ Începi o dietă din care să elimini mai multe alimente şi sâ iei o serie de suplimente nutritive. Şi. Tamara, trebuie să începi de astăzi.” Şi-a întrebat apoi sora ce fel de alimente consumau în familie.

„Of, dieta americană tipică”, a răspuns Tamara cu amărăciune. „Orice vine la pachet."

„¡Viănânci legume?”

Sincer, Tana, nu-mi amintesc când am mâncat ultima data legume.

Tana a respirat adânc: „În regula, pregăteşte-te pentru o schimbare dras ticâ. Vreau sâ începi sâ mănânci ca o gorilă.

Tamara a început să râdă, dar Tana era pe val. E ceva cu aceste surori niciodată în pană de cuvinte şi, când au ceva de spus.

. foarte repede. „Vreau să mănânci toate l$_{eRU}$- o spun cu pasiune şi vorbesc toarte rep« $_{b}$u mele verzi pe care pop sâ le înghiţi, gătite uşor sau în salate. Vreau $_{să}$ mănânci câte trei porţii de proteine cât palma >n fiecare >. Mat vreau $_{să}$ bei câte 1012 pahare de apă pe zi, din care doua înainte de micul dejun. Ai nevoie să speli toate toxinele pe care le-ai acumulat m organism. Corpul tău e foarte inflamat şi asta te omoară. Acesta este cel mai rapid mod de a scăpa de inflamaţie. Poţi presăra printre toate ingredientele şi câteva alune, nuci, seminţe şi. la un moment dat, fructe boabe, atunci când vei începe să introduci şi fructele în rutina ta alimentara. Dar, deocamdată, evită orice fel de fructe până vei reuşi să-ţi controlezi dorinţa aceea copleşitoare de dulce. De asemenea, nu consuma niciun fel de produse lactate."

Tamara a oftat. „Va trebui să-mi golesc toate dulapurile din bucătărie. Sunt pline de mâncare nesănătoasă şi ştiu că, dacă mai rămâne cea mai mică fărâmă de zahăr în casă, nu mă voi putea stăpâni deocamdată să nu dau iama în ea."

Tana era de acord că era o idee bună şi şi-a încurajat sora „să-şi transforme frigiderul intr-un curcubeu", aşa că Tamara a aruncat toate chip- surile şi şi-a cumpărat nişte humus şi o mare varietate colorată de ardei graşi. Pentru că familia ei avea un buget restrâns, a fost nevoie de o sesiune mai lungă de cumpărături pentru a găsi nişte mâncare sănătoasă pe care să şi-o poată permite. Tamara nu mai cumpărase legume de foarte multă vreme şi nu realizase cât de scumpe puteau să fie. Dar a găsit spanac organic în cantităţi mari la un depozit cu produse ieftine cunoscut. iar curcanul crescut la sol avea carnea slabă, era gustos şi convenabil ca preţ. în primele două zile s-a chinuit să nu cedeze poftelor de care suferise până atunci, mâncându-şi hrana de „gorilă de la grădina zoologica", compusă din salate verzi proaspete, carne de curcan şi felii cremoase de avocado. îi plăcea mult brânza şi i-a fost greu să renunţe la ea, însă nu-i plăcea laptele de origine animală, astfel încât gustul laptelui de migdale şi de cocos i s-a părut nemaipomenit. în schimbul tuturor alimentelor pe care a fost nevoită să nu le mai consume, descoperea altele noi şi mult mai nutritive, care i se păreau delicioase, îi potoleau foamea, o făceau să se simtă mai bine şi nu o lăsau cu pofte iraţionale de mai mult.

fana i-a mai trimis şi câteva amestecuri nutritive sub formă de praf

pe care le putea folosi pentru a-şi prepara shake-uri şi nişte suplimente nutri-

. incluzând un ulei de peşte de bună calitate şi vitamina D de la CUnica Amen. I-a tnmis. de asemenea, suplimentele noailre combmate pentru a ajuta la controlarea poftelor alimentare iraţionale la intensthcarea puterii de concentrare şi la sporirea nivelului de energie fără a avea efectele secundare ale cafeinei.

Miracolul de două zile

Doua zile mai târziu, s-a produs un miracol. Sau cel puţin aşa l-a perceput Tamara, S-a dus la baie şi apoi a sunat-o pe Tana cu lacrimi în ochi. „Tana! Am avut primul tranzit intestinal normal din ultimele luni de zile! Nu-mi vine sa cred! Poate să fie ăsta rezultatul unei simple modificări de regim alimentar? Trebuie să fie, cu siguranţă, doar o întâmplare! Ştiu că e o nebunie să fiu aşa de încântată de un banal scaun normal – dar am trăit prea multă vreme un coşmar cu toată această diaree cronică, penibilă şi epuizantă, încât nu pot să-ţi explic cât de grozavă este pentru mine o asemenea schimbare!"

Tana a început să râdă şi şi-a încurajat sora, spunându-i: „Nu-ţi face griji, nu am terminat încă. Acesta este doar începutul.” După numai două luni, Tamara a reuşit să slăbească aproape 8 kg. Obiectivul, în cazul ei, nu fusese să piardă în greutate, ci să-i fie salvată sănătatea şi poate chiar viaţa. Dar efectul secundar al slăbitului era îmbucurător pentru Tamara, iar stima sa de sine a început să se restabilească odată cu energia reînnoita. „Pot să-mi încordez abdomenul acum’.”, a spus. „Înainte, eram aşa de umflată, încât nu reuşeam nici măcar sâ-mi găsesc şi să-mi simt muşchii ca sâ-i pot contracta.”

Tamara s-a întors la doctorul ei, abia aşteptând să-i spună despre programul pe care a început să-l urmeze, presupunând că aceasta o va felicita şi o va întreba ce-a făcut ca să-şi amelioreze intr-o asemenea măsură starea de sănătate. Spre uimirea Tamarei, doctorul parcă nici nu a auzit ce i-a povestit. Ba mai mult, i-a zis: „Eşti tânără şi ai nevoie de medicamentele astea. Doar o dietă sănătoasă nu te va ajuta să te vindeci. Va trebui, probabil, să iei medicamente toată viaţa. înainte de a pleca dm cabinetul acesteia. Tamara i-a cerut o copie după ultimul buletin de analize făcute şi s-a dus acasă, incă şocată de atitudinea lipsită de încurajare cu care fusese întâmpinată-

7
8

ce i s a întâmplat, expiicându-i cât era de A sunat-o pe Tana şi i- P ct,ndiţiile !n care a reuşit să realizeze reticentă în faţa Tana a intrebat-o atunci de ana-

nltXnma"' !e-a trimis prin fax şi în numai câteva minute. *JumniZ"şt.* incredibil de bune. Trigliceridele ţi-au coborât de la 295 la 129 Colesterolul de la 258 la 201. Tensiunea arteriala este normala acum, s-a redus fală de 136/94 cât ai avut. Nu -mi vine să cred că doctorul nu s-a bucurat alături de tine de toate aceste îmbunătăţiri!"

Tana a continuat.- „Nu spun să renunţi la medicamente, dar hai să mai experimentăm o lună prin a continua ceea ce faci acum, fără a lua deocamdată vreo pastilă. Şi apoi să refacem analizele."

Viitorul este atât de luminos încât i-ar mai trebui nişte umbre

Timp de o lună, Tamara a evoluat atât de mult, încât aproape că s-a transformat intr-o persoană nouă. Cutiile de medicamente rămăseseră încă nedeschise, nefolosite. Cu zece kilograme mai uşoară, avea mult mai multă energie. Când soţul său a fost trimis în şomaj din cauza crizei economice, Tamara se aştepta ca stresul situaţiei s-o dărâme, dar, spre surprinderea ei, nu a făcut-o. Se descurca bine. Atât de bine. încât a reuşit să obţină o slujbă de chelneriţă Ia un restaurant de familie drăguţ, un loc de muncă unde trebuia să ridice tăvi grele şi să stea în picioare ca să fie gata să ajute în perioadele cu aflux mare de clienţi. în plus, a început să facă plimbări regulate pe malul unui lac aflat aproape de casa ei, împreună cu câteva prietene de la serviciu, dintre care multe se luptau cu simptome de tip fribromialgie şi aveau probleme cu greutatea. „Nu le ţin predici şi morală , spune Tamara, „pentru că şi eu încă învăţ, dar ştiu că faptul că imi supraveghez stilul de viaţă le a inspirat să facă la rândul lor nişte schimbări în privinţa propriei sănătăţi. Şi dacă imi pun întrebări, sunt gata sâ le răspund."

Héctor este un bucătar grozav, iar specialitatea lui sunt felurile de mâncare mexicane picante şi aromate, tipice moştenirii sale hispanice. Acum, foloseşte multe dintre condimentele şi mirodeniile din sud-vest, dar adaugă o mulţime de legume la porţiile de mâncare şi prepară

salate proaspete imense alături de felurile prtncipale. Copii| s.au acest mod mai sănătos de-a mânca şi preferă În mod deosebit fructele proaspete. Cât despre subiectul acestei povestiri. Tamara arată ,i se simte mult mai tânără decâl se stmţea cu nunta, şapte luni înainte. Şi nu numai ea. Comportamentul său a avut efecte extraordinare şi asupra copiilor, .ar dacă va continua să le inculce acest stil de viaţă şi de nutrit.e sănătos pentru creier, efectele li se vor transmite şi nepoţilor.

Alimentaţie, longevitate, timpuri ciudate şi mici minciuni

Dacă vrei să trăieşti mai mult, să pari mai tânăr şi să fii mai sănătos, mai fericit şi mai inteligent, este esenţial să-ţi controlezi alimentaţia. De fapt, e foarte posibil ca aceasta să fie cel mai important factor capabil să-ţi mărească longevitatea. Mâncarea poate fi leac, dar mai poate fi şi otravă, ca în cazul Tamarei. Schimbările de regim alimentar pe care le-a adoptai au fost determinante pentru succesul pe care l-a obţinut şi dacă le va menţine pe termen lung este foarte probabil ca acestea să-i salveze şi să-i prelungească viaţa.

A avea o dietă echilibrată nu este o reuşită de neglijat în societatea contemporană, pentru că trăim vremuri ciudate. Aproape oriunde ne am duce suntem asaltaţi de mesaje false despre mâncăruri care nu vor face altceva decât să ne ingraşe, sâ ne deprime şi sâ ne submineze inteligenţa. Iată cu ce suntem bombardaţi:

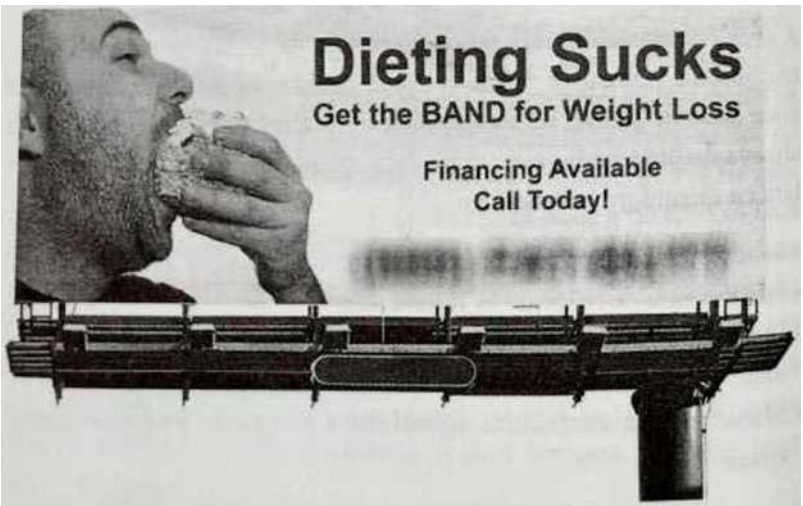
- Sendvişuri hot-dog lungi de zeci de cm la stadion
- Porţii uriaşe de mâncare în restaurante
- îndemnuri care ne fac să ne fie poftă de diverse mâncăruri şi să consumăm porţii mai mari cu mai puţini bani
- Mâncăruri de dimensiuni monstruoase promovate pe panouri publicitare

Recent, în timp ce conduceam pe autostrada 405 prin Los Angeles, mi-a atras atenţia o reclamă pentru un sendviş fast-food uriaş.

Şi imediat după aceea, nu vă mint, întorcând privirea în cealaltă parte, am văzut un alt panou ce făcea reclamă la produsul de slăbit Lap-Band.

8 4)

Tot ce poţi mânca!!!
La stânga, la ieşirea următoare.



Dietele sunt groaznice, la-ţi banda pentru slăbit.
Poţi beneficia de finanţare dacă suni acum!

Cedează în contmuare tuturor poftelor, .a mereu deciziüe greşite şi. cât de curând, tu sau padenţii ia. veţ, avea nevoie de intervenţi. ch.rurg.caie pentru a va ţine copilul interior sub control. Sunâ cam nebuneşte Avem nevoie de un mod mai bun de a acţiona, ad.câ să începem sa ne alegem alimentaţia cu mai multă inţelepc.une şi să încetăm cu minciunile care ne perpetuează bolile.

Iată câteva dintre cele mai recente minciuni pe care i-am auzit pe oameni că şi le spun pentru a-şi justifica faptul că mănâncă hrană de proastă caii late şi răspunsurile mele între paranteze:

- „Nu pot mânca sănătos pentru că trebuie să călătoresc mult." (Sunt de fiecare dată amuzat de această replică, pentru că şi eu călătoresc mult pentru show-urtle mele dc televiziune. Trebuie doar să ai puţin spirit de prevedere şi să fii raţional atunci când comanzi.)
- „Muncesc mult şi mănânc des în oraş." (Probabil nu mai mult decât mine sau ca multe persoane sănătoase.)
- „Toată familia mea e grasă; e în genele mele." (Aceasta este una dintre cele mai mari minciuni. Comportamentul nostru este cel care decian şeazâ exprimarea anumitor gene. Şi moştenirea mea genetică spune că ar trebui să fiu gras, dar nu cedez comportamentului care m-ar face să fiu aşa.)
- „Familia nu mă va susţine." (Dacă familia ta ar fi început să se drogheze cu cocaina sau să fure, ai fi făcut la fel? Este mai bine, intr-adevăr. dacă v-aţi strădui împreuna, dar, în definitiv, tu eşti responsabil pentru ceea ce eşti.)
- „Este vina şefului meu." (Pentru cineva ineficient este, deseori, vina alt cuiva. Când iţi vei asuma responsabilitatea ca să fii mai bine, vei avea şanse mai mari să câştigi.)
- „Este Paştcle, Ziua Eroilor, Ziua Independenţei, Ziua Muncii, Ziua Recunoştinţei, Crăciunul, Anul Nou. ziua mea. ziua căţelului meu. Este luni, marţi, miercuri, joi, vineri, sâmbătă sau duminică. (Exista mereu un motiv să trişam, să sărbătorim sau să compătimim. Te vei însănătoşi cu ajutorul alimentaţiei doar atunci când vei realiza cu adevărat că aceasta este ori leac, ori otravă.)

. „Voi începe de mâine!" (Am spus asta ani la tind, până mi-am dat seama că acel mâine nu va veni niciodată.) .... .

. „Fiul meu nu vrea sâ mănânce decât Capn Crunch la nucul dejun. (Am lacut de curând un experiment cu soţia mea. 1 -am tăcut curăţenie

. femei din parohia noastră. Spunea că este

vegetari anJ în bucătărie une , Q sânătoasă Dar
în 7 *Tel*Pline de alimente nesănătoase. Când am ajuns la Cap'n pUri
e h ne a spus că erau singurele alimente pe care fiul ei adolescent
iă le mănânce !a micul dejun. „Chiar aţa?". am întrebat -o. ,.D ană n
ar mai avea Cap'n Crunch. ar muri de toarne? Tn acel moment,
şi_a intors capul în altă parte ţi a recunoscut: „Nu. Ar căuta
altceva, care ar ti sănătos." Micile minciuni ne fac nu numai nouă
înşine rău, ci şi celor pe care îi iubim.)

. „Mâncarea sănătoasă este scumpă/ (Să fii bolnav costă şi mai mult. B a diiar putem spune că cea mai ieftină mâncare este, de fapt, cea mai scumpă, prin bolile şi productivitatea redusă pe care le cauzează.)

. ..Mai degrabă aş face Alzheimer, boli de inimă, cancer sau diabet decât să renunţ la zahăr." (Replica asta mă şochează de fiecare dată. Dar înţeleg puterea dependenţei. Anumite combinaţii de grăsimi, zahăr şi sare acţionează, de fapt, asupra unor centri din creier ce se activează sub efectul heroinei şi pot da în totalitate dependenţă.)

Eşti literalmente ceea ce mănânci. De-a lungul vieţii, corpul tău îşi construieşte şi-şi reface celulele, chiar şi pe cele cerebrale. Pielea şi le reînnoieşte la fiecare 30 de zile! Deci mâncatul sănătos poate avea un efect pozitiv uimitor asupra acesteia, după o perioadă foarte scurtă de timp. Hrana este combustibilul care alimentează creşterea şi regenerarea celulară. deci ceea ce consumi zilnic afectează în mod direct sănătatea creierului şi corpului tău.

În plus, ai observat cu siguranţă cât de mult îţi pot influenţa alimentele starea de spirit şi nivelul de energie. Te-ai simţit vreodată plin de vitalitate timp de o oră, apoi gata să hibernezi după ce ai consumat un Grande Americano? Te-ai simţit vreodată agitat, ameţit, slăbit, cu dureri de cap după un mic dejun compus din suc de portocale şi clătite înecate în sirop? Dar despre acea senzaţie de prea plin pe care o ai după ce ai mâncat prea mult din toate şi nu vrei decât să te întinzi şi să dormi, ce spui? Prea multă pâine albă şi prea multe proteine şi absenţa fructelor proaspete şi a legumelor din alimentaţie duc la conslipaţie, ce reprezintă motivul pentru »-arc oamenii se luptă cu o digestie anevoioasă atunci când călătoresc. L.'psa mişcării este un alt motiv important.) înfulecă burgeri cu pâne albă şi bucăţele de pui prăjit şi se îndoapă cu o băutură răcoritoare concentrata în sirop de porumb cu

conţinut mare de fructoză (sau cu o bere

phnă de ferment) când .au dna la un local în sistem *dri^rough sau* .ntr-un chioşc d... aeroport. Pe scurt, dacă vrei sâ te ,mţ, bătrân slăbit, balonat. irascibil, somnoros şi constipat, aceasta este dieta potrivită pentru tine!

Nu sunt permise, nici încurajate zilele în care să-ţi mai poţi face câte un moft

Dacă vrei să te simţi şi să arăţi mai fericit, mai sănătos şi mai tânăr pe viitor, trebuie sâ fii un războinic al alimentaţiei corecte. Trişatul şi zilele în care cedezi tentaţiilor nu-ţi fac bine, nu sunt permise şi nici încurajate. Sunt deseori uimit de câte programe de sănătate sunt de acord cu existenţa unor astfel de zile. Având în vedere că nu există nicio urmă de îndoială câ mâncarea poate da dependenţă, ar avea sens să îi dai undă verde unei persoane dependente sâ calce strâmb din când în când? Ima- ginează-ţi că i-ai spune unui dependent de cocaină, unui fumător sau unui alcoolic câ poate să trişeze uneori. Aceasta ar putea duce la recidivă. Dar o persoană dependentă de sex? Ar fi bine pentru ea să-şi ia câte o zi liberă din când în când şi sâ se întâlnească cu câteva prostituate? Ar ajuta-o să-şi reseteze metabolismul? Foloseşte-ţi mintea şi bunul simţ pentru a-ţi schimba vârsta.

Şapte principii pe termen lung ale unei alimentaţii sănătoase pentru creier

De-a lungul anilor am reuşit să distilez mesajul nostru ce susţine adop tarea unei alimentaţii sănătoase pentru creier sub forma a şapte principii simple. Dacă le urmezi, mâncarea va deveni medicamentul care îţi va asigura longevitatea.

1. Consumă calorii de bună calitate, dar nu în cantităţi mari.
2. Bea apă din belşug şi evită caloriile lichide.
3. Mănâncă proteine slabe de bună calitate.
4. Consumă carbohidraţi buni (cu conţinut glicemic redus ş> bogaţi în
5. Limitează consumul de grăsimi la cele sănătoase, în special cele care conţin acizi omega-3.

6. consumă alimente naturale de toate culorile, pentru a-ţi spori

7. S2e^{O}Suri aromatice şi condimente sănătoase pentru creier.

Principiul I. Consumi calorii de bună calitate.
dar nu în cantităţi mari

Soţia mea vă poate confirma că nu sunt zgârcit, dar vreau întotdeauna cea mai bună calitate în schimbul banilor pe care ii cheltuiesc. Am aceeaşi părere şi despre calorii. îmi doresc să am parte de fiecare dată de cea mai bună hrană pentru mintea şi corpul meu. Şi tu ar trebui să gândeşti Ia fel. Vreau să te concentrezi să mănânci şi sâ bei numai calorii de buna calitate şi să nu le consumi în cantităţi prea mari. S-au făcut cercetări numeroase pe seama acestei concepţii despre longevitate. Limitarea aportului de calorii nu te ajută numai să îţi controlezi greutatea, ci şi să-ţi diminuezi riscul de a avea cancer, diabet, boli de inimă sau accidente vasculare cerebrale. Ba chiar mai mult, restricţiile calorice declanşează anumite mecanisme în corp care intensifică producţia de factori de creştere a nervilor, ceea ce este benefic pentru creier. Pentru a obţine cât mai mult de la hrana pe care o consumi, gândeşte CROND (restrictiv din punct de vedere caloric, optim de nutritiv şi delicios). Aceasta înseamnă că, odată ce ai descoperit care este cantitatea optimă de calorii care îţi este necesară pentru a-ţi menţine greutatea (sau pentru a slăbi, dacă este nevoie), flecare calorie din acest total trebuie să fie saturată cu substanţe nutritive. Un alt beneficiu al consumului moderat de alimente cu ¡nalt conţinut nutritiv este faptul că acestea dau în mod natural mult mai uşor senzaţia de saţietate. Aşa că nu lăsa conceptul de restricţie calorică să te ducă cu gândul la „înfometare” sau „foame” – pentru că dacă mănânci bine, fibrele, proteinele şi apa proaspătă din componenţa alimentelor te vor ţine pe deplin sătul; plus că astfel te vei simţi mai uşor, mai zvelt şi mai plin de energie.

o altă minciună „nevinovată" pe care specialiştii în domeniu ţi-o pot spune este că nu ai nevoie să-ţi numeri caloriile. Bineînţeles că trebuie sa o faci dacă vrei să-ţi menţii sănătatea. Să nu ţii socoteala caloriilor pe care le consumi este ca şi cum nu ai şti câţi bani ai în contul bancar, continuând insă să cheltuieşti şi să tot cheltuieşti, până când corpul tău va da faliment. Fund conştient de ceea ce îi dai corpului tău şi folosind

o femeie medie de 50 de ani are nevoie de circa |«oo de u,orii 7j a şi menţme greutatea, în timp ce unui bârbat nred.u de aceeaşi vârstă ii sunt necesare 2200 de calorii pe zi. Bineînţeles cj aceste valori variază în funcţie de înălţime şi de intensitatea activităţii zilmce Intră pe www.amendinics.com pentru a folosi calculatorul gratuit de calorii care îţi este pus la dispoziţie.

Atitudinea este esenţială. Dacă devii atent la valoarea caloriilor pe care le consumi, poţi avea o alimentaţie extraordinară, te poţi simţi mult mai împlinit şi poţi evita mâncarea care iţi face rău. Dieta occidentală tipică, bazată pe grăsimi rele, sare şi zahăr (gândeşte-te la cheeseburgeri. cartofi prăjiţi şi sucuri acidulate) întreţine un nivel ridicat de inflamare şi a fost asociată cu depresia, ADD###, dementa, bolile de inimă, cancerul, diabetul şi obezitatea. Dar dacă începi de astăzi să faci alegeri mai bune, vei observa rapid că vei avea mai multă energie, o putere mai mare de con centrare, o memorie mai bună, o stare de spirit mai luminoasă şi o talie mai subţire şi mai atrăgătoare. O serie de studii mai recente a evidenţiat faptul că o dietă mai sănătoasă este asociată cu un risc mult mai scăzut de Alzheimer şi depresie. Ceea ce m-a surprins cel mai mult, când m-am hotărât să am grijă de sănătatea mea şi am învăţat cu adevărat cum trebuie să mănânc, a fost faptul că alegerile şi preferinţele mele alimentare au devenit din ce în ce mai bune.

A fost începutul unei frumoase relaţii cu hrana. Nu mai eram un sclav al alimentelor care îmi făceau rău. înainte eram ca un yo-yo. Tânjeam după mâncăruri nesănătoase... mâneam în exces... mă simţeam râu. .. şi sfârşeam prin a mă uri. Era o tragedie. De când am adoptat acest pro gram, mănânc mai bine decât am făcut-o vreodată şi asta se răsfrânge într-un mod pozitiv asupra tuturor aspectelor vieţii mele. Soţia mea Tana a publicat câteva cărţi de bucate delicioase pentru a ajuta oamenii să devină mai supli, mai inteligenţi şi mai fericiţi şi bineînţeles că eu sunt primul care încearcă toate bunătăţile. Ador supa ei de linte şi ardeii graşt umpluţi, abia mă pot abţine când mă gândesc la desertul ei cu qu.noa,

te

nuci şi mă sin» în,d,«en‘Când mtoânC SOmOn Sălba«c ‘rUt‘,er0Î7'ffla, simt nevoia să mănânc fast-lbod pentru că mă face proaspăt. N -mj doresc doar alinientele

"Xmaiîute h minte. Şi. contrar părerii multora, alimentele sănă. Xe

Attention deficit dicorder – sindromul deficitului de atenţie, (n. *red)*

pentru creier nu sunt mai costisitoare, ct, dtmpotnvă. mai ieftine. Cheltuielile mele medicale sunt mai mici, iar productivitatea mi-a crescut semnificativ. Şi *ce preţ* ai fi dispus să plăteşti ca să te simţi extraordinar? înţelept. Foloseşte mâncarea ca pe un leac, ca să îţi aducă beneficii.

Principiul 2. Bea apă din belşug şi evită caloriile lichide

Creierul tău este format în proporţie de 80% din apă. Orice duce la deshidratarea lui, cum sunt cafeaua sau alcoolul în exces, îţi slăbeşte gândirea şi ţi afectează judecata. Ai grijă să consumi suficientă apă filtrată pe tot parcursul zilei. într-o călătorie pe care am avut-o recent la New York, am văzut un afiş care spunea: „îţi torni calorii pe tine?... Nu bea până la îngrăşare." Mi s-a părut genial. Un studiu recent a descoperit că americanii beau în medie 450 de calorii pe zi, de două ori mai mult decât cu 30 de ani în urmă. Numai prin adăugarea la consumul zilnic a celor *225 de* calorii în plus te vei îngrăşa cu 10 kg în fiecare an şi cei mai mulţi oameni au tendinţa de a *nu* pune la socoteală caloriile pe care la beau. Ştiai că unele reţete de cafea şi unele cocteiluri, precum mărgărită, te pot costa mai mult de 700 de calorii? O strategie foarte simplă de a-ţi ţine caloriile sub control este eliminarea majorităţii celor consumate în stare lichidă. Băutura mea preferată este apa amestecată cu puţin suc de lămâie şi un strop de îndulcitor natural extras din ştevie. Are gust de Jimonadă şi imi dă senzaţia că mă răsfăţ, având, teoretic, 0 calorii.

Hidratarea corectă este o regulă foarte importantă de nutriţie sănătoasă. Chiar şi cea mai slabă stare de deshidratare duce la creşterea nivelului de hormoni de stres din organism. Când se întâmplă aceasta, devii irascibil şi nu mai gândeşti la fel de limpede. Un nivel ridicat de hormoni de stres înregistrat timp îndelungat a fost asociat cu diverse probleme de memorie şi obezitate. Deshidratarea îţi face şi pielea să pară mai îmbătrânită şi mai ridată. Apa ajută, de asemenea, la curăţarea toxinelor şi impurităţilor din organism.

Ai grija ca apa pe care o be, să fie curatâ. Cel mai blne filtru pentru apa de la robinet pe care o be, acasă ,i să consum, apă la sticlă numai dm sursele ce nu conţin ftalaţ, şi toxina bisfenol A'

Atenţie însă, nu toate lichidele sunt la fel. Este mdicat să le bei pe cele cu un conţinut caloric redus sau care nu au deloc calorii, tară îndulcitori artificiali, zahăr, cofeină sau alcool, tmi indemn, de asemenea, pacienţii să bea ceai verde (neindulcit sau foarte puţin îndulcit cu ştevie) de două sau de trei ori pe zi. Ceaiul verde cofeinizat are jumătate din caloriile cafelei, ceea ce nu este prea mult. Cel decofeinizat este o alternativă dacă vrei să elimini cofeina din alimentaţia ta (o alegere bună pentru multe persoane). Cercetătorii din China au descoperit că, atunci când oamenii beau două-trei ceşti de ceai verde pe zi. ADN-ul lor chiar arată mai tânăr decât al celor care nu au acest obicei.

Principiul 3. Mănâncă proteine slabe de bună calitate

Proteinele ajută la echilibrarea nivelului de zahăr din sânge şi asigură cărămizile necesare sănătăţii cerebrale. Proteinele conţin L-tirozină. un aminoacid important în sinteza neurotransmiţătorilor cerebrali. Se găseşte în alimente precum carnea roşie, carnea de pasăre, peştele, brânza tofu şi este precursorul dopaminei, epinefrinei şi norepinefrinei, care sunt esenţiale pentru echilibrarea stării de spirit şi a nivelului de energie. Este, de asemenea, necesară în producţia de hormoni tiroidieni, care sunt, la rândul lor, importanţi pentru metabolism şi producţia de energie în organism. Suplimentarea tirozinei s-a dovedit a îmbunătăţi performanţele în perioadele de stres şi oboseală. Stresul tinde să epuizeze neurotransmiţătorul norepinefrină, în timp ce tirozina este aminoacidul care constituie elementul fundamental pentru reîntregirea acestuia.

Tot în proteine se găseşte şi L-triptofanul, un aminoacid care stă la baza serotoninei. Acesta este prezent în carne, ouă şi lapte. Un aport crescut de L-triptofan este foarte util pentru unele persoane în stabilizarea stăm

■ Bisfcnolul A este o substanţă organică care se obţine doar pe cale chu™-tetică (nu există în stare naturală)^” *

o enzimă capabilă să o degradeze), (n. *rcd.)*

de spirit, limpezirea gândirii, îmbunătăţirea calităţii somnului ţi redUc. erea agresivităţii.

Consumul alimentelor bogate în proteine, cum sunt peţţde. puiul şi carnea de vită asigură, de asemenea, ţi aportul necesar de glutamina, un aminoacid care fu.tcţionează ca precursor al neurotransmtţatorulu. GAB_A (acid gama-aminobutiric). Despre acesta, literatura naturistă susţine că ar avea un efect similar medicamentelor anxiolitice ţi anticonvulsive. Ajută la stabilizarea celulelor nervoase prin diminuarea tendinţei lor de a se activa în mod haotic sau excesiv. Aceasta înseamnă că arc un efect cal- mant asupra persoanelor care se luptă cu un temperament vulcanic, cu irascibilitatea şi cu anxietatea.

Surse foarte bune de proteine sunt peştele, carnea de curcan sau de pui iară piele, carnea slabă de vită (de la animale crescute liber, tară hormoni şi fără antibiotice), fasolea, nucile şi alunele crude, cerealele şi legumele (precum spanacul sau broccoli) cu un conţinut ridicat de proteine. Ştiai că spanacul este format în proporţie de 50% din proteine? îl folosesc în sandvişuri în locul salatei pentru un aport consistent de substanţe nutritive.

Este important să mâncăm proteine mai ales la micul dejun pentru că asigură creşterea atenţiei şi a puterii de concentrare de care avem nevoie la serviciu sau la şcoală. Consumul de carbohidraţi creşte nivelul de sero- tonină din creier, ceea ce induce o stare de relaxare şi nevoia de a dormi în timpul şedinţelor de dimineaţă. în Statele Unite mâncăm pe dos. Avem tendinţa de a alege cereale bogate în carbohidraţi, clătite sau chifle la micul dejun şi o friptură consistentă la cină. Inversarea acestei ordini ar putea fi o alegere înţeleaptă pentru sănătatea ta cerebrală. îmi place foarte mult ideea de a folosi mâncarea pentru alimentarea puterii de concentrare sau, dimpotrivă, a celei de relaxare. Dacă am nevoie să lucrez peste noapte, voi consuma mai multe proteine. Dacă am avut o zi stresantă, voi mânca cel mai probabil o cantitate mai mare de carbohidraţi pentru a-mi calma creierul.

Principiul 4. Consumă carbohidraţi buni
(cu conţinut glicemic redus şi bogaţi în fibre)

Consumă carbohidraţi care nu-ţi ridică exagerat de mult şi dintr-odată mveld de zahăr din sânge şi care sunt bogaţi în fibre, cum sunt cerealele integra e, egumele şi anumite fructe, precum afinele şi merele. Carbohidraţii

inamicul sănătăţii noastre. Sunt de f-
carbohidraţii rai sunt de evitat. Acestora le-a for[l]'eSCn'ia,i vieV'- Doar nutritivă şi din categoria lor fac parte zahăr.?[5]1*° epartatâoricc valoare rafinaţi. [n e $,rn]P*[c] $> carbohidraţii

Aflâ-ţi indicele glicemic (IG). Acesta ierarhizează*»^ uu ţie de efectul lor asupra nivelului de zahăr din sânge Se extind Jela 1 la peste 100, produsele cu un indice glicemic redus având avaS mat nucă (ceea ce tnseamnă că nu cresc exploziv glicemta. dec. sunHn general, mat sanatoase). .ar cele cu un indice glicem.c ridicat o valoare mai mare (ceea ce înseamnă că duc la o creştere rapidă a glicemiei, dec. nu sunt, în mod normal, prea sănătoase).

O dietă bogată în alimente cu un indice glicemic redus iţi va reduce concentraţia de glucoza din sânge şi-ţ. va diminua poftele. Cea mai importantă idee de reţinut este faptul că glicemia ridicată este nocivă pentru creier şi, în cele din urmă, pentru longevitate.

Ai grijă, însă, când te ghidezi după IG în alegerea alimentelor. Unele pro duse cu un indice glicemic redus nu sunt sănătoase. Vei observa, spre exemplu, în lista de mai jos că bomboanele M&M cu alune au un IG de numai 33, în timp ce valoarea corespunzătoare fulgilor de ovăz (mărunţiţi) este în jur de 52. Asta înseamnă câ e mai bine să mănânci M&M? în niciun caz! Bomboanele M&M sunt pline de zahăr, grăsimi saturate, coloranţi alimentari artificiali şi alte ingrediente nesănătoase pentru creier. Fulgii de ovăz sunt un aliment bogat în fibre care aiută la reglarea nivelului de zahăr din sânge timp de mai multe ore. Foloseşte-ţi mintea când alegi ce mănânci.

în general, legumele, fructele, leguminoasele, nucile şi alunele sunt cele mai bune opţiuni cu IG scăzut. Un regim alimentar bogat în astfel de produse nu numai că te va ajuta să slăbeşti, dar s-a descoperit câ ajuta la ţinerea diabetului sub control, conform unui articol ştiinţific din 2010 publicat în *The British Journal of Nutrition.* Ai grijă, totuşi, la faptul ca anumite alimente care par să fie sănătoase au, de fapt, un IG ridicat. De exemplu, unele fructe, precum pepenele roşu şi ananasul, au valon ri icate. Cel mai înţelept este să consumi mai multe fructe care se află la baza ierarhie, glicemice. De asemenea, unele alimente bogate în amtdor. cum sunt cartofii şi orezul, şi unele produse bogate în fi re. precu' integrală, se află la capătul superior al listei. Dacă se optează pentru porţu

9
0ni, şi se combină cu proteine slabe şi grăsuni mai mici din aceste alune de zahăr din sânge poate fi sănătoase, impactul lor asup considerabil redus. . . i-

■

de alimente cu specificarea indicelui lor glicemic (|G)
Următoarea lista * inclusiv un articol din 2008, ce enu-
3 fost adunată * individuale, realizat de un grup
rXmri de la Institute of Obesity, Nutrition and Exerc.se din Sidney,
A J^ia. Printează-ţi lista şi foloseşte-o când mergi la cumpărături.

TIPURILE DE INDICE GLICEMIC (IG)

IG redus	55 sau mai mic
IG mediu	56-69
IG ridicat	70 si peste

TABEL DE ALIMENTE
ÎN FUNCŢIE DE INDICELE GLICEMIC

Cereale	Indice glicemic
Pâine albă	75±2
Pâine din grâu integral	74±2
Orez alb	72±8
Chifle albe	69
Orez brun	66±5
Cuşcuş	65±4
Orez basmati	57±4
Quinoa	53
Pâine de secară	41
Orz perlat	25±2

Alimente pentru micul dejun	Indice glicemic
Brioşe	92±8
Mâncare de ovăz instant	79±3
Fulgi de porumb	77
Vafe	76
Cereale Fruit Loops	69±9
Clătite	69±9
Fulgi Kashi cu şapte tipuri de cereale integrale	65±10

Brioşă cu târâţe	60
Brioşă cu afine	59
Fulgi de ovăz (mărunţiţi)	5214
Fulgi de tărâţe Kellogg	38

Fructe (crude, dacă nu au altă specificaţie)	Indice glicemic
Curmale uscate	103121
Pepene roşu	8013
Ananas	6617
Pepene galben (cantalup)	65
Stafide	64111
Kiwi	5817
Mango	5115
Banane foarte coapte	48
Struguri	43
Nectarine	4316
Banane necoapte	42
Portocale	4514
Afine	40
Câpşune	4017
Prune	39
Pere	3812
Mere	3615
Caise	3413
Piersici	28
Grepfrut	25
Cireşe	22

	Indice glicemic
	8616
	7016
	5215
	5116
	3914
Legume	15
Cartofi copţi Cartofi dulci Porumb	15
dulce Mazăre Morcovi fierţi Anghinare	15
Sparanghel Broccoli Conopidă	15

	15
Ţelinâ	15
Castravete	15
Vuiete	15
Fasole verde	15
Salata	15
Ardei	15
Păstăi	15
Spanac	15
Dovleac	15
Roţii	15
Dovlecel	

	Indice glicemic
Leguminoase, alune ţi nuci	40±3
Fasole gătită, la conservă	36±5
Năut	33 32±3
Fasole pinto	
Fasole untoasă	
Linte	29±3
Caju	25±1
.Amestec de alune şi nuci	24±I0
Fasole roşie	22±3

Băuturi	Indice glicemic
Gatorade cu aromă de portocale	89±12
Lapte de orez	79±8
Coca Cola	63
Suc de merişoare	59
Suc de portocale	50±2
Lapte de soia	44±5
Suc de mere, neîndulcit	41
Lapte nedegresat	41 ±2
Lapte degresat	32
Suc de roşii	31

Gustări	indice glicemic
Desert îngheţat pe bază de tofu	115114
Covngei	83±9
Prăjituri de orez expandat	82±10

FOÎOSEŞTE-H MINTEA CA SA
INTINERFŞTI

9
Jeleun 80±8

Lemn dulce	7«til
Snacksun Pirates Booty Prăjitură An gel Food Popcorn	70±5
Crackers	67
îngheţată	6S±5
Ghipsuri de cartofi	63*9
Baton de ciocolata Snickers Ciocolata cu lapte Dove Ghipsuri de porumb	6219
Iaurt degresat	5613
Bomboane M&M cu alune	51
Ciocolată neagră Dove Iaurt grecesc	4518
Humus	4214
	3313
	3313
	2313
	1214
	614

Alege carbohidraţii bogaţi în fibre. Alimentele ce conţin fibre reprezintă una dintre cele mai puternice arme de care dispui pentru a ţi asigura Ion gevitatea. Ani întregi de cercetare au demonstrat că un consum sporit de fibre este benefic; cu cât mănânci mai multe, cu atât e mai bine pentru sănătatea şi greutatea ta. Cum pot lupta fibrele din dietă împotriva grăsimii? în primul rând, ajută la reglarea nivelului de grelină, hormonul apetitului, care iţi transmite că iţi este foame. Concentraţiile de grelină sunt deseori extrem de mari la persoanele cu un IMC ridicat, astfel încât acestora le este mereu foame, indiferent cât de mult au mâncat. O serie de cercetări recente a demonstrat că nivelurile ridicare de grelină nu numai că te fac să te simţi flămând, ci iţi intensifică dorinţa de a consuma mai ales alimente inaltcalorice în detrimentul celor cu un conţinut redus de calorii, ceea ce este o dubla lovitură. Dar fibrele pot fi de mare ajutor, b’n studiu din 2009 a evidenţiat faptul că o dietă bogată în fibre poate echilibra producţia de grelină, ceea ce poate anihila senzaţia permanentă de foame şi pofta de a mânca produse cu conţinut caloric ridicat, care te omoară de timpuriu. în al doilea rând, indiferent de greutatea pe care o ai, consumul de fibre te face să te simţi sătul mai multă vreme, ca să nu te apuce pofta de ronţăit la numai o oră după ce ai mâncat. în al treilea rând, fibrele încetinesc absorbţia alimentelor în sânge, ceea ce ajută la echilibrarea glicemiei şi reduce riscul de diabet. în plus, fibrele se digeră intr-un timp atât de îndeungat, încât o persoană care mănâncă zilnic în jur de

, .te 1W de calorii P<«?i va slăbi în)ur de »ap.e kilo. 25-30 g va ar"e ** grame pe an. suficiente prin ele insele pentru a te ajuta să trăiești mai mult. În plus. • Aceste trei aspeUc su fibroase mai au şi alte beneficii, printre care:

.reducerea colesterolului

. menţinerea unui tranzit intestinal activ

. reducerea tensiunii arteriale

. reducerea riscului de cancer.

Expertii recomandă consumul a 25-30 g de fibre pe zi, dar cercetările pe această temă au dezvăluit că majoritatea adulţilor sunt foarte departe de acest deziderat. Cum ai putea, deci, să iţi sporeşti aportul de fibre? Mănâncă mai multe alimente sănătoase pentru creier şi bogate în fibre, cum sunt fructele, legumele şi cerealele integrale. Mai jos este dat conţinutul în fibre al unor astfel de alimente. încearcă să incluzi câteva dintre produsele din această listă la fiecare masă sau gustare.

Alimente	**Grame de fibre**

Fasole roşie (1 conservă) xMazăre uscată (1 bol de mâncare gătită) Linte (1 bol de mâncare gătită)	16,4	
Fasole neagră (1 conservă)	16,4	
Fasole Garbanzo sau nâut (1 conservă)	15.6	15,0
Mazăre (1 bol de mâncare gătită din mazăre congelată)	10.6	
Zmeură (1 bol)	8.8	
Mure(l bol)	8,0	
Spanac (1 bol de mâncare gătită)	7.6	
(I bol crud)	7,0	
Varză de Bruxelles (I bol de mâncare gătită)	0,7	
Broccoli (1 bol de mâncare gătită)	6.4	
Pere (1 fruct mediu, decojit)	5.6	
Cartof dulce (1 mediu, copt) Morcovi (1 bol	5,1	
de mâncare gătită)	4.8	
(1 mediu, crud)	4.6	2,0
Afine (1 bol)	3.5	

CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA AUMENTEUSR BENEFICE	9 5
Câpşune (1 bol)	3.3
Măr (1 fruct mediu, decojit) Banană (I fruct mediu) Portocală (1 fruct mediu)	3.3 3.1
Sparanghel (1 bol dc mâncare gătită)	3.1
Grcpfrut (o jumătate de fruct mediu)	3,0
Avocado (circa 30 g) Pâine din grâu integral (1 felie) Nuci (7 întregi) Prune (2 fructe medii) Piersici (1 fruct mediu nedecojit) Roşii (o jumătate de bol de roşii proaspete) Cireşe (10 fructe mari)	2.0 1.9 1.9 1.9 1.8 1.5
Ovăz (3/4 din volumul unui bol, gătit)	1.5
Migdale (6 întregi)	1.4 0,8

Sursa Adaptare după datele Departamentului pentru Agriculturi al Statelor Urute Servicml de Cercetare în Agricultură. 2004 *USDA Nutriţional Nutrient Dutabax for Standard Keference,* publicaţia numărul 17.

Ţine-te departe de carbohidraţii răi. Aceştia sunt carbohidraţi care au fost goliţi de orice valoare nutritivă, precum zaharurile simple sau carbo hidraţii rafinaţi din brioşe, prăjituri, biscuiţi şi alte produse preparate prin coacere. Dacă vrei sâ trăieşti iară să te chinuie poftele, eliminâ-le complet din dieta ta. îmi place vechea zicală „Cu cât este mai albă pâinea, cu atât mai aproape ţi-e moartea."

Zahărul nu este prietenul tău. Am auzit, deseori, spunându-se despre acesta că oferă „calorii goale de conţinut". De fapt, este atât de dăunător creierului şi organismului încât obişnuiesc să spun că este anti-nutntiv sau că eliberează calorii toxice. Zahărul intensifica nivelul de intlamaţic în corp, creşte tendinţa celulelor cerebrale de a se activa în mod haotic şi determină fluctuaţii mari ale glicemiei. În plus, o scrie de cercetări recente a pus în evidenţă faptul că zahărul dă dependenţă şi poate fi chiar *mai* puternic decât cocaina.
Aceasta explică de ce îl mâncăm în cantităţi atât de mari. Americanii consumă în medie 22,2 linguriţe de zahăr pe zi, ceea ce echivalează cu 355 de calorii zilnic şi reprezintă o creştere de 19% ţaţa de 19/0.

S& «!><«!■' „ «M»

Statele Unite, Îngraşă chiar mat mun ur
HFSC-ul şi zahărul au fost analizate în paralel în cadrul unui studiu di$_{n}$ 7010 realizat de Universitatea Princeton. Prin comparaţie cu

şobolanii care au băut apă îndulcită cu zahăr de masă, cei care au băut apă cu HFSC au luat mult mai mult în greutate, punând mat multă grăsime în special pe abdomen, chiar dacă au consumat acelaşi număr de calorii. Toţi şobolanii care au înfulecat apă cu HFSC, fără excepţie, au devenit obezi. După şase luni, aceştia au început să prezinte semne ale unei probleme pertcu- loase întâlnite la oameni sub numele de sindrom metabolic, ce include creşterea în greutate, formarea depozitelor de grăsime pe abdomen şi un nivel ridicat al trigliceridelor.

Lasă sucurile acidulate cu HFSC, în *acest moment'.*

Multe persoane mâ întreabă: „Nu ar fi suficient să mănânc dulciuri în cantităţi moderate?" Personal, nu sunt de acord cu cei care sunt adepţii concepţiei – „totul cu moderaţie." Cocaina sau arsenicul, chiar şi în asemenea cantităţi, nu reprezintă o idee prea bună. Consumul moderat de zahăr declanşează pofte. Cu cât apelezi mai puţin la zahăr, cu atât vei avea o viaţă mai bună. Ia o banană sau un măr în loc.

Reducerea consumului de dulciuri este un bun început, dar zahărul se strecoară şi în alte alimente procesate, precum ketchupul, sosul pentru grătar sau sosurile pentru salate. începe să citeşti etichetele. La început, ţi se va părea că totul e scris intr-o limbă străină – sorbitol, maltoză, malto- dextrină, galactoză: toate acestea nu sunt decât câteva dintre numeroasele denumiri sub care zahărul apare pe etichetele alimentelor.

Principiul 5. Limitează consumul de grăsimi la cele sănătoase, în special cele care conţin acizi omega-3

Grăsimile sănătoase sunt importante pentru o dietă corectă, întrucât partea sohdă a creierului este formată în proporţie de 60% din grăsime! Cele I <X) de miliarde de celule nervoase din creierul tău au nevoie de acizi graşi esenţiali pentru a putea funcţiona. Concentrează-ţi regimul alimentar

CONCF.NTREAZA.TE ASUPRA ALIMENTELOR BENEFICE

pe grăsimi sănătoase, mai ales pe cele care

pre7.enţi în alimente precum somonul, tonui, „J,uTavo^X legumele cu frunze verzu nucue şi

C«m *te pot ajuta ac,zugraş, omega-3 să devii* mai 5u()(ire, maj *minte şi ma, fer,at.* Cei mai studiat. acizi dm această categorie sunt acidul eicosapentaenoic (EPA) şi acidul docosahexaenoic (DHA) DHA formează o mare parte din materia cenuşie a creierului. Grăsimea cere braiă formează membranele celulare şi joacă un rol esenţial în mecanismul de funcţionare al celulelor noastre. Neuronii sunt, de asemenea, bogaţi în acizi graşi omega-3. EPA îmbunătăţeşte circulaţia sanguină, ceea ce duce la intensificarea activităţii cerebrale per ansamblu.

Nivelurile scăzute de acizi omega-3 au fost asociate cu depresia, anxie tatea, obezitatea. ADD-ul, comportamentul suicidar şi un risc ridicat de Alzheimer şi demenţă. A fost, de asemenea, dovedit ştiinţific că acizii graşi omega-3 joacă un rol important în tendinţele de abuz de substanţe, iar eu aş putea aduce argumente solide că *mâncarea în exces este o formă de abuz de substanţe.*

Sporirea aportului de acizi graşi omega-3 în dieta ta este una dintre cele mai bune masuri pe care le poţi lua pentru a ţi regla greutatea, starea de spirit, capacitatea creierului de a gândi şi de a coordona organismul şi longevitatea. Intr-un studiu fascinant publicat în 2009 în *British Journal of Nutrit ion,* un grup de cercetători australieni au analizat probele de sânge prelevate de la 124 de adulţi (dintre care 21 cu o greutate normală, sănătoasă, 40 supraponderali şi 63 obezi), le-au calculat IMC-urile şi le-au măsurat talia şi circumferinţa şoldurilor. Au descoperit că indivizii obezi au niveluri mult mai reduse de EPA şi DHA în comparaţie cu persoanele cu o greutate sănătoasa. Subiecţii cu concentraţii mai mari din aceşti acizi au o probabilitate mai mare de a avea valori ale IMC-ului, taliei şi circumferinţei şoldurilor care să se încadreze în parametri normali.

Cercetările din ultimii ani au dezvăluit că dietele bogate în acizi graşi omega-3 pot ajuta la promovarea unui echilibru emoţional sănătos şi unor stări de spirit pozitive la vârste mai înaintate, probabil atonta p tului că DHA este unul dintre componentele princip e:a e su . ş cerebrale. Un corpus din ce în ce mai mare de doveat ştnnpfiud.c faptul Că uleiul de peşte ajută la uşurarea simptom*lor^dep^L studiu care s-a extins pe durata a 20 de ani şi care a implicat 33 i ■ femei ş

bărbaţi a evidenţiat faptul că persoanele cu cel mai mare consuni d *şi DHA s-au dovedit a fi* mai puţin predispuse la manifestări dep$_{re}$ • *Persoanele din Japonia* au cele mai reduse niveluri ale depresiei şi mă ^{CS§§§Ve} cele mai mari cantităţi de *peşte. Locuitorii Americii de Nord* au di trivă, cele mai ridicate *procente ale depresiei şi consuma* cantităf

redu$_{Se}$

de peşte.

Există un volum imens de dovezi ştiinţifice ce indică existenţa unei conexiuni intre consumul de peşte, bogat în omega-3 şi funcţiile cognitive. O echipă de cercetători danezi a comparat dietele a 5386 de persoane mai în vârstă sănătoase şi a descoperit că acestea erau cu atât mai capabile să-şi folosească şi păstreze memoria şi să-şi reducă riscul de demenţă, cu cât consumau mai mult ulei de peşte. Doctorul J.A.Conquer şi colegii săi de la Universitatea din Guelph, Ontario, Canada au evaluat conţinutul de acizi graşi din sânge în diverse stadii timpurii şi târzii ale demenţei şi au observat niveluri reduse ale acestora prin comparaţie cu cele ale persoanelor sănătoase.

Consumul de peşte este, de asemenea, benefic performanţelor cognitive, într-un studiu realizat de o echipă de cercetători suedezi, rezultatele obţinute prin evaluarea a aproape 5000 de băieţi de 15 ani demonstrează că cei care mâncau peşte mai des de o dată pe săptămână au obţinut note mai bune la testele standard de inteligenţă decât adolescenţii care nu mâncau deloc peşte. Un studiu ulterior de verificare şi aprofundare a dezvăluit faptul că adolescenţii consumatori de peşte au obţinut şi note mai bune la şcoală decât cei care consumau peşte în cantităţi mult mai mici.

Alte beneficii ale acizilor graşi omega-3 includ îmbunătăţirea atenţiei la persoanele cu ADD şi reducerea riscului de psihoză.

---

§§§ Anşoa

- Broccoli
- Varza de Bruxelles
- Varza
- Conopida
- Codul
- Seminţele de în

ALIMENTE BOGATE ÎN ACIZI GRAŞI OMEGA-3

- Halibutul
- Macroul
- Somonul sălbatic
- Sardinele
- Scoicile
- Creveţii
- Bibanul roşu
- Boabele de soia
- Tofu
- Păstrăvul
- Tonul
- Nucile
- Spanacul

Eliminafi grăsimile rele. În timp ce erlsimlk . funcţiile cerebrale şi te ajută să slăbeşti cele r I ”

Consumul excesiv de grăsimi saturate sau Irans"',,'ʼʻCreʻ"uL Frankenstein". contribuie la obezitate şi instalarea

Grăsimile trans sunt folosite pentru a ajuta alintent 1 ks”’ COgnitiV’ de valabilitate la raft mai mare şi se găsei mZ'n „ " ’ °

. k î L . . ^ m gânne’Prăjituri.crackcrs

btscutţt şt chtpsun. în schimbul acesteia, iţi descresc (L durata d" vi bilitate!

Principiul 6. Consumă alimente naturale de toate culorile, pentru a-ţi spori aportul de antioxidanţi

Asta înseamnă că ar trebui să mănânci toate culorile curcubeului Consumă alimente albastre (afine), roşii (rodii, căpşune, mure, cireşe, ardei graşi roşii şi tomate roşii), galbene (dovlecei, ardei graşi galbeni, porţii mici de banane şi piersici), portocalii (portocale, mandarine şi cartofi dulci), violet (prune) şi aşa mai departe.

Toate acestea îţi vor creşte nivelul de antioxidanţi din organism şi te vor ajuta să-ţi menţii creierul tânăr. Câteva studii pe această tema au descoperit că un consum regulat de alimente bogate în antioxidanţi. respectiv multe fructe şi legume, reduce în mod semnificativ riscul de a dezvolta deficienţe cognitive.

Afinele sunt încărcate de antioxidanţi, ceea ce le-a adus porecla de „boabe pentru creier” printre specialiştii în neuroştiinţe. În cadrul unor experimente de laborator, şobolanii care au mâncat afine au dovedit o capacitate mai mare de a învăţa noi abilităţi motorii şi au dobândit protecţie împotriva accidentelor vasculare cerebrale. Şi asta nu este tot. Intr-un alt experiment, şobolanii care au avut o dietă bogată în afine au pierdut grăsimea abdominală, şi-au redus nivelul de colesterol şi şi-au îmbunătăţit nivelul de glucoza. Alte studii similare au dezvăluit că şobolanii care au consumat căpşune şi spanac au dobândit, de asemenea, un nivel considerabil de protecţie.

Fructele şi legumele din curcubeu» alături de peşte, leguminoase. ş alune fac parte din dieta cunoscută sub nu^e

mediteraneană te poate face nu numai mai fericit, arşi mai iu

acestui plan dietetic ajută la prevenirea p

10
1 Ersntfl a concluzionat că dieta mediteraneană

ince

Bineînţeles, consumul de alimente-curcubeu nu înseamnă sa mă nânci Skittles saujeleun.

FRUCTE ŞI LEGUME
CU UN CONŢINUT ÎNALT DE ANTIOXIDANŢI

. Fructele acai
• Avocado
• Sfecla
• Afinele
• iMurele
• Broccoli
• Varza de Bruxelles
• Cireşele
• Kiwi
• Portocalele
• Prunele
• Rodiile
• Zmeura
• Ardeii graşi roşii
• Strugurii roşii
• Câpşunele
• Spanacul

Principiul 7. Găteşte cu ierburi aromatice şi condimente sănătoase pentru creier

Eliminarea caloriilor, conferind în continuare mâncării un gust delicios şi păstrând plăcerea de a mânca, este mult mai uşoară dacă se folosesc în mod creativ condimentele şi ierburile aromatice. Şi nu e importantă numai calitatea mirodeniilor de a spori aroma alimentelor fără a fi nevoie să adaugi sare, ci şi faptul că cele mai multe dintre ele au proprietăţi de întinerire şi înviorare a sănătăţii. Este nevoie doar de o linguriţă de condimente pentru a adăuga o doză intensă, concentrată de antioxidanţi profilului tău de sănătate. încearcă cele zece condimente şi mirodenii sănătoase pentru creier enumerate mai jos ca să-ţi menţii tinereţea:

• Turmericul sau curcuma: Se găseşte în curry. Conţine o substanţă chimică ce s-a demonstrat că are proprietatea de a reduce formarea plăcilor la nivelul creierului, despre care se consideră că sunt responsabile de apariţia bolii Alzheimer.
• Şofranul: în trei studii diferite, extractul de şofran s-a dovedit a fi la de eficient ca medicamentele antidepresive în tratarea persoanelor care sufereau de tulburare depresivă cronică.

. Salvia: Există dovezi ştiinţifice solide că salvia .„„j i ■ memoriei. ’ a’u,i la ‘mbunătăţirea

. Scorţişoara: S-a dovedit că aceasta ajută la Imbnnfcs« reglarea nivelului de zahăr din sânge, ceea ce reduce poftele’DeaÏm!’ nea. scorţişoara este un afrodisiac natural pentru bărbaţi _ «• X mulţi nu au, insă, nevoie de prea mult ajutor.

. Busuiocul: Acest antioxidant puternic îmbunătăţeşte circulaţia san guină către inimă şi creier şi are proprietăţi antiinflamatoru. care oferă protecţie împotriva bolii Alzheimer.

• Cimbrul: S-a dovedit că suplimentarea dietei cu cimbru duce la creşterea concentraţiei de DHA – un acid gras esenţial – la nivelul creierului.

. Oregano: Oregano-ul uscat are o capacitate antioxidant cu efect de vindecare asupra creierului de 30 de ori mai mare decât afinele crude, de 46 de ori mai mare decât merele şi de 56 de ori mai mare decât câpşu- nele, ceea ce îl face unul dintre cei mai puternici protectori ai celulelor cerebrale de pe planetă.

• Usturoiul: Asigură o circulaţie mai bună a sângelui către creier şi a fost folosit pentru uciderea celulelor nervoase canceroase intr-un studiu realizat în 2007.

• Ghimbirul: Te poate face ghimbirul mai iute la minte? Un studiu în care acţiunea ghimbirului a fost combinată cu cea a ginkgo biloba afirmă că da. Extractul de rădăcină de ghimbir poate fi, de asemenea, de ajutor în tratamentele pentru Parkinson şi durerile de cap de tipul migrenelor.

• Rozmarinul: Un studiu din 2006 a evidenţiat faptul câ rozmarinul reduce declinul cognitiv la persoanele afectate de demenţă.

Mai multe moduri de a-i asigura o viaţă mai lungă creierului şi ţie însuţi

Limitează aportul de cofeină

Cei mai mulţi dintre noi asociază cofeina strict cu cafeaua, dar găseşte şi în ceai, băuturi acidulate închise la culoare, ciocolată, băutun energizante şi stimulente. în cazul în care cantitatea de co*iernă* pe care *o* introduci în organism se limitează 'ţ probabil nu dimensiune normală sau două-trei ceşti P DOate cauza ar trebui să fie o problemă. Dar orice consum suplimentar poate probleme.

, e fluxul sanguin ce alimentează creierul. Orice com pro_ cofeina reduce fl 8 îmbătrânire prematura.
mite circulaţia sanguina Juceia

i hidratează creierul şi corpul. Aceasta n reduce capacitate. Cofeina desh format în proporţie de 80% din de a gândi rapid. Kqm • apă şi are nevoie de hidratare pe măsură.

Cofeina interferează cu mecanismul somnului. Somnul este esenţial pentru o bună sănătate cerebrală, pentru controlul poftei de mâncare i pentru întinerirea pielii. Cofeina bulversează tiparele somnului pentru Că blochează adenozina, o substanţă chimică ce ne transmite când este timpul să mergem la culcare. Când aceasta este blocată, avem tendinţa de a dormi mai puţin, ceea ce duce Ia privare de somn. Şi când nu dormim suficient, simţim că trebuie neapărat să bem acea cană de cafea dimineaţa care să ne dea impulsul necesar pentru a începe o nouă zi.

Cofeina consumată în cantităţi mari poate da dependenţă. Când încerci să scapi de acest obicei, este de aşteptat să experimentezi simptome de sevraj, ce presupun dureri de cap puternice, oboseală şi irascibilitate.

Cofeina poate accelera ritmul cardiac şi creşte tensiunea arterială. La unele persoane, consumul excesiv de cofeină poate duce la creşteri temporare ale tensiunii arteriale şi ritmului cardiac.

Cofeina te poate face nervos şi anxios. Ingerarea unei cantităţi mai mari de cofeină decât cea consumată în mod obişnuit te poate face să te simţi agitat şi nervos.

Cofeina creşte tensiunea musculară. Muşchii încordaţi au fost asociaţi cu consumul de cofeină.

Cofeina poate afecta stomacul. Problemele gastrointestinale sunt des întâlnite la persoanele care consumă cofeină în exces.

Cofeina poate duce la creşterea nivelului de markeri inflamatori. Două studii diferite au pus în evidenţă faptul că 200 mg de cofeină (echivalente cu două ceşti de cafea) au dus la creşterea nivelului de homocisteină, un marker al inflamării şi al bolilor de inimă.

Cofeina poate interfera cu fertilitatea P-m. i aibă grijă cu cofeina pentru că a fost asociată cu n! "■ebuie formaţiile congenitale, incapacitatea de a concene'" ' Pren”tUre' naştere şi avorturile spontane. pe’ greutatea redusă la

Ca să fim cinstiţi, există de asemenea o sene de studi, care sugerează că aceasta substanţă este benefică sănătăţii. S-a demonstrat că reduce for marea plăcilor cerebrale ce cauzează boala Alzheimer. reduce riscul de Parkinson şi diminuează riscul de cancer de colon şi diabei Este posibil ca alte substanţe din cafea, nu neapărat cofeina, să aibă de fapt aceste efecte, caz în care varietăţile decofeinizate iţi pot aduce aceleaşi beneficii, fără a fi asociate cu problemele enumerate mai sus. Un studiu realizat la Universitatea Harvard a dezvăluit că şi cafeaua decofeinizată s-a dovedit a reduce riscul de diabet, deşi e drept că efectul era înjumătăţit faţă de cel prezent la băutorii de cafea cofeinizată. Pe de altă parte, un alt studiu a descoperit că această substanţă reduce sensibilitatea la insulina şi creşte nivelul de zahăr din sânge – ambele veşti rele pentru tine. Observă cum iţi răspunde corpul la cofeină şi menţine aportul din această substanţă la minimum.

Mănâncă superalimente pentru creier

Dacă nu ai trăit pc o insulă pustie în ultimii zece ani, ai auzit probabil despre antioxidanţi, ce neutralizează producţia de radicali liben în organism; aceştia din urmă, dacă sunt lăsaţi de capul lor, iţi pot crea o mulţime de probleme. Cancerul, îmbătrânirea timpurie şi imunitatea scăzută la toate bolile sunt numai o parte dintre lucrurile care ţi se pot întâmpla dacă nu te încarci cu superaliméntele pline de antioxidanţi. Acestea includ o mare varietate de fructe şi legume.

Oamenii de ştiinţă au făcut publice recent primele dovezi că alinele, câp- şunele şi fructele acai pot ajuta creierul care îmbătrâneşte să rămână sănătos intr-un mod crucial, dar nerecunoscut sau neconştienii/.ai până acum. Concluziile studiului lor susţin că fructele roşii şi posibil nucile activează mecanismul natural al creierului de „a-şi face menajul, "că de autoreglare, curăţare şi reciclare a proteinelor toxice asociate uu | ier derile de memorie observate odată cu înaintarea în vârstă şt alte forme de declin mintal. Ştim din studii anterioare că şobolanii de laborator battam hrăniţi timp de două luni cu alimente ce conţineau tn proporţ.e , extract puternic antioxidant de căpşune, afine şi mure au cunoscut o inversare a deficientelor asociate vârstelor înaintate ce afectează tunc ţ u le nervoase, memoria şi

5

comportamentele de învăţare. Dar în acest studiu de ultimă oră, cercetătorii au descoperit cu prectzte că fructele roşii ajută microglia aflată în proces de îmbătrânire (gândeşte-te la acele mături care s-au învechit, au devenit prea moi şi nu mai funcţionează bine) sa-şi revină şi sâ cureţe resturile nocive creierului responsabile de îmbătrânire.

Un măr pe zi poate intr-adevăr să ţină doctorul departe. Oamenii de ştiinţă au dezvăluit» de asemenea, că o substanţă antioxidantă extrem de sănătoasă conţinută de mere a extins cu 10% durata medie de viaţă a animalelor de testare care au consumat-o. S-a dovedit că polifenolii din mere nu numai că au prelungit durata medie de viaţă a musculiţelor de fructe, dar le-au şi ajutat să-şi păstreze abilităţile de a merge, de a se căţăra şi de a se mişca în general. !n plus, polifenolii din mere au inversat valorile markerilor biologici asociaţi deficienţelor specifice înaintării în vârstă sau manifestate în apropierea decesului. în cadrul unui alt studiu de cercetare, femeile care mâncau frecvent mere au prezentat o descreştere de 13-22% a riscului de a dezvolta boli de inimă.

Am vorbit până acum de diverse studii ce s-au concentrat pe două tipuri de fructe: fructele roşii şi merele. Există, însă, sute de studii despre proprietăţile antioxidante şi antiimbâtrânire a sute de fructe şi legume. Mama avea dreptate când ne îndemna cu insistenţă să le mâncăm.

Când vine vorba de antioxidanţi, ţine cont de sfatul pe care i l-a dat Tana Tamarei: „Tranformă-ţi frigiderul intr-un curcubeu." Dacă mănânci fructe şi legume de o mare varietate cromatică îţi vei asigura o mare varietate de antioxidanţi care sâ-ţi hrănească şi să-ţi protejeze creierul. (Cartea de bucate a lanei, *Eat Healthy with the Brain Doctori Wife,* are nişte reţete extraordinare care folosesc tot ce este mai bun în alimentele benefice creierului.)

Redu sarea şi creşte aportul de potasiu

Reducerea consumului de sare, mai ales al acelui tip de sare care se găseşte în alimentele procesate, este o altă măsură importantă ce trebuie luată pentru sănătate. Folosirea sării de mare, mai bogată în săruri minerale şi ma. plina de savoare decât sarea de masă obişnuită, pentru asezonarea mâneam proaspete pe care o consumi, este o idee bună. Legumele la

CONCENTREAZĂ. ™ ASUPRA ALIMENTELOR BENEFICE conservă, cum este porumbul, conţin de obicei folosi dacă ai alege să găteşti porumbul proaspă,"'1' mU'ă decâl" sără cu puţină sare de mare. Cei mai mulţi ajunK 1 COngel'ţ»' 1'ai Pasare în cantităţi mai mici decât consumau când or, ” "'**'** aceM UP dc nuită pentru că este mult mai aromată. Cumpărând[1] P'”'™ °b›‹' multe legume proaspete sau congelate în locul celofh ” SımplU m” reduce semnificativ consumul de sodiu. Acelaşi lucru L MÎ cărnurile cumpărate gata aromate sau marinate Evită I pentru singur. Nu-ţi va lua decât câteva secunde sa presari puţmâ'mannaU tăcuta de tine, de sute de ort mat gustoasă şi mult mai puţtn sărată de este carnea preambalată şi aromată în prealabil.

Ai grijă, de asemenea, să adaugi potasiu la dieta (a. Un studiu recent a dezvăluit că un consum dublu de potasiu în raport cu cel de sodiu poate reduce la jumătate riscul de a muri din cauza unor boli de inimă. Un alt studiu din 1997 publicat în *The Journal of the American Medical Association* care a analizat rezultatele a 33 de teste clinice a descoperit că persoanele care au luat suplimente de potasiu şi-au redus tensiunea arterială. Alimentele bogate în potasiu includ bananele, spanacul, pepenele galben, fasolea lima, portocalele, roşiile şi toate tipurile de carne.

Obişnuieşte-te să iei gustări

Dacă ţi-a spus vreodată cineva să nu iei gustări între mese, să nu-l asculţi! Dacă trece prea mult timp iară să mănânci, funcţionarea creierului tău poate fi dată peste cap, iar nivelul de zahăr din sânge poate să scadă toarte mult. Glicemia scăzută este asociată cu impulsivitatea şi irascibilitatea. Poate provoca, de asemenea, stres emoţional la unele persoane.

Mâncând la fiecare 2,5-3 ore pe parcursul zilei, îţi vei menţine zahărul din sânge la un nivel echilibrat. Acest sfat nu înseamnă că ai voie să intuitei toată ziua. Când iei gustări, optează pentru alimentele cu un conţinut caloric redus şi păstrează, pe cât posibil, un echilibru intre pr carbohidraţi complecşi şi grăsimi bune. Personal, ador gustări e călătoresc mult, am învăţat să-mi iau ia pachet gustări creier. Altfel, voi fi tentat să-mi cumpăr^''^"^¿"’VJpuţinecalorii mruri din aeroport. Una dintre gustările *mei* sunt fructele deshidratate, fără niciun tel vanţi şi legumele crude proaspete. Mai adaug câteva

.laba ca sâ echilibrez carbohidra(ii din fructe şi legume cu câteva prot$_{eine}$ i grăsimi. Fit atent când cumperi fructe ş. legume uscate – multe f$_{lrnie}$ producătoare adaugă zahăr, conservând sau alte mgred.ente, care le trans. formă în alimente complet nesănătoase pentru creterul tâu. Citeşte eti- chetele. Caută mărcile care nu adaugă nimic.

Iată câteva dintre gustările mele preferate de la jumătatea dimineţii sau după-amiezii:

- Legume tăiate bucăţi şi humus
. Guacamole proaspăt şi ardei graşi roşii
- Ţelină cu unt de migdale
- Felii de măr sau banană cu unt de migdale
- Iaurt neindulcit şi afine cu puţină Ştevie
- Ouă umplute cu humus (arunca gălbenuşul)
- Carne de curcan şi felii de mâr cu câteva migdale
- Fasole edamame fiartă în aburi
- Guacamole proaspăt cu pâine din grâu încolţit prăjită
- Pastrama de curcan făcută în casă

Fii atent la alergiile alimentare

Mulţi ştiu că alergiile alimentare pot cauza băşici, senzaţia de mâncărime, eczeme» ameţeli, diaree şi, în cazuri grave, şoc analilactic sau contractarea căilor respiratorii, ceea ce poate provoca dificultăţi de respiraţie şi poate fi fatal. Dar se poate oare ca alimentele sau aditivii alimentari să ducă la apariţia unor probleme emoţionale, comportamentale sau de învăţare? Poţi fi sigur de asta. Acest gen de reacţii poartă numele de alergii alimentare „ascunse" şi pot sta în calea eforturilor tale de a avea un corp mai sănătos. Tana şi sora ei Tamara sunt ambele cazuri tipice. Ambele au reacţii severe la glulen şi lactate. Am avut chiar un pacient care şi-a dat seama că devenea extrem de furios după ce consuma MSG (glutamat monosodic). Este mereu o idee bună să te întrebi ce ai mâncat înainte de a trăi o serie de emoţii negative sau simptome fizice anormale.

în privinţa alergiilor alimentare, cei mai comuni vinovaţi sunt arahidele, laptele, ouăle, soia, peştele, crustaceele, alunele şi nucile care cresc în copaci şi grâul. Aceste opt alimente sunt responsabile de 90% din toate alergiile alimentare. Alte alimente asociate frecvent cu diverse alergii

sunt: porumbul, ciocolata, ceaiul, cafeaua, zahărul <t u carnea de porc, secara, carnea de vită, roşiile şi orzul' C,lr‘Ccle’ Simptomele fizice care iţi pot indica o alergie sau cel pu»ln <-n -k. alimentară includ cearcănele, ochii umflaţi, durerile de cap nele, urechile roşii, oboseala, durerile articulare, problemele cronta cu sinusurile (congestia nazală sau nas care curge) sau problemele gastro intestinale. Problemele comportamentale care pot fi determinate de aler giile alimentare includ agresivitatea, problemele de somn, capacitatea de concentrare redusă şi modificarea tiparelor de vorbire (vorbirea foarte rapidă sau bolborosirea cuvintelor).

Când se suspectează existenţa unei alergii sau sensibilităţi alimentare, un medic poate recomanda o dietă de eliminare, precum „dieta de gorilă- pe care Tana i-a recomandat-o Tamarei. Dieta de eliminare prevede înlăturarea tuturor alimentelor-problemă comune pentru o perioadă de una sau mai multe săptămâni. Aceste diete nu sunt uşor de ţinut pentru că sunt extrem de restrictive. Cu toate acestea, dacă te-ai simţii mizerabil prea mult timp din cauza unor potenţiale reacţii alergice la diverse alimente, faptul ca vei începe curând sa te simţi mai bine (cum a fost cazul Tamarei) iţi va da motivaţia necesară pentru a respecta restricţiile dietetice pentru o vreme. După perioada iniţială de eliminare, potenţialii alergeni sunt reintroduci unul câte unul. Alimentele care cauzează comportamente sau simptome fizice anormale trebuie, însă, eliminate pentru totdeauna. Consilierea unui nutriţionist poate fi de mare ajutor. Mult timp, dacă Tamara ar fi mâncat chiar şi numai o felie de pâine, toate problemele i-ar fi revenit. Dar acum câ se simte mult mai bine şi este intr-un proces stabil de vindecare, poate să mănânce din când în când câte puţin din deliciosul orez spaniol al soţului ei. Este, insă, doar o trataţie – mănâncă porţii mici şi nu prea des

Hormonii, alimentele organice şi listele sigure... Dumnezeule!

Oamenii se preocupă din ce în ce mai mult de pesticide. atunci câ folosite pentru stropirea plantelor ce vor fi consumate ca alini cât cauzează disfuncţii endocrine; cu alte cuvinte, se Pare c ? reziduale provoacă schimbări hormonale inhormoni acestei îngrijorări generale stă, de asemenea, p

în industria producătoare de lactate şi carne de vită pentru a creşte pro. duct,a de lapte şi cantitatea de carne pe care o pot da vactle. Cea comună problemă este că alimentele au în prezent prea multe propriety estrogenice". ducând Ia feminizarea anumitor funcţn şi trăsături |a hJr. baţi cu efecte precum reducerea producţiei de spermă, scăderea apetj. tulul sexual şt apariţia problemelor de prostată. La femei, pe de altă parte se observă o înmulţire a cazurilor de pubertate şi menopauză timpurie Din aceste motive, este bine să alegi alimentele organice şi fără hormoni ori de câte ori este posibil. În plus, consumul de alimente bogate în acizi omega-3. exerciţiile fizice şi consumul din abundenţă de fructe şi legunie vor ajuta la eliminarea excesului de estrogen din organism.

Următoarele liste extrase din cele publicate de organizaţia Environmental Working Group enumeră atât „duzina murdară" a celor mai contaminate 12 alimente (ar trebui să cumperi în locul lor echivalentele lor organice), cât şi pe cele care sunt cel mai puţin contaminate. Păstrarea acestor liste la îndemână pentru momentele când mergi la cumpărături poate fi de ajutor în gestionarea chibzuită a bugetului, astfel încât să-ţi foloseşti banii în mod înţelept.

CELE 12 FRUCTE ŞI LEGUME CU CEL MAI ÎNALT GRAD DE CONTAMINARE

1. Ţelina
2. Piersicile
3. Căpşunele
4. Merele
5. Afin
7. Ardeii graşi
8. Spanacul
9. Cireşele
10. Varza creaţă şi napii
11. Cartofii
12. Strugurii

CELE 12 FRUCTE ŞI LEGUME CU CEL MAI REDUS GRAD DE CONTAMINARE

1. Ceapa
2. Avocado
3. Porumbul dulce (congelat)
4. Ananasul
5. Mango
6. Sparanghelul
7. Mazărea dulce (congelată)
8. Kiwi
9. Bananele
10. Varza
11. Broccoli
12. Papaya

Ce se poate spune despre peşte, insă? P e de o parte rujează să mâncăm peşte, pe de altă parte ins J n "u,n'|oniştri ne incu- nivelului de mercur din unele specii care, dacá sum a'en'" asupra ¡n cantităţi prea mari, ar putea fi o cauză de ineri.oT'T Pr" d'S „u cârca un ghid de buzunar despre peştele cel mat s.pjr r"'™ d"' locuieşti, mergi pe http://www.mo n tcreybayaquari U m 'n ''T Scaf00d *Watch.* Aici vei găsi câteva reguli generale care pot'f. d e <*> cu cât este mat mare peştele, cu atât poate conţine mat mult mZ aşa că alege specule mat m.ct; şt (2) din gama peştUor siguri, mănâncă o mare varietate de specii şi alege-le, preferabil, pe cele cu un conţinut ridicat de omega-3. Listele de mai jos ar trebui să-ţi fie de ajutor

LISTA PEŞTILOR CE TREBUIE NEAPĂRAT EVITAŢI

(Peştii de mai jos au fost menţionaţi în mai multe liste ca având cel mai mare conţinut de mercur.)

Tonul roşu (tonul cu aripioare albastre)
Tonul obez (vândut în SUA şi ca ton „ahi")
Macroul regal
Rechinul
Peştele spadă
Peştele tilefish

CELE MAI SIGURE ALEGERI ÎN MATERIE DE PEŞTI, ERUCTE DE .MARE ŞI OMEGA-3

(Speciile de peşti de mai jos sunt au fost menţionate ca având cele mai mici cantităţi de mercur în conţinutul lor, conform Consiliului Naţional pentru Protejarea Resurselor. Sunt ordonate de la cele mai bogate la cele mai sărace în omega-3, cu valorile date per porţie.)

Specia de peşte	Omega-3 (g)	Grăsimi (g)
Somonul sălbatic din Alaska, la cuptor sau la grătar, II 3,39 g	2,5	9,2
Peşte alb, la cuptor sau la grătar, 113,39 g	2,1	83
•Macrou (Atlantic), la cuptor sau la grătar, 113,394 g	1,5	20

Păstrăvul (apă dulce), la cuptor sau la grătar. 113394 g		
Sardinele, fără piele, gătite în apă, 56,69 g	13	7
Anşoa, conservate în ulei, scurse, 56,69 g	13 U	*7* 5.5
Heringul (Atlantic). la cuptor sau la grătar. 56,69 g	13	6,5
Bibanul dungat (crescătorii), la cuptor sau la grătar, 113,39 g	1,1	3.4
Caviarul (în crescătorii în SUA), granular, 1 lingură	1,05 1	2.9 4,1
Somonul, roz, la conservă, scurs. 85,04 g	0,8	5,3
Calmarul, la cuptor, 113,39 g	0,6	33
Halibutul (Alaska), la cuptor sau la grătar, II 3,39 g	0,6	5,9
Sturionii (în crescătorii în SUA). la cuptor sau la grătar, 113,39 g	0,6	1.7
Calcanul (Pacific), Ia cuptor sau la grătar, 11339 g	0.5	1,4
Crabii, fierţi în aburi. 113,39 g	0,4	3,2
Somnul (în crescătorii în SUA), la cuptor sau la grătar, 11339 g	0.4	1,6
Scoicile (crescătorii în golfuri), fierte în aburi. 113,39g	0,4	13
Creveţii (în crescătorii în SUA), fierţi în aburi, 113,39 g	03	13
Stridiile (în crescătorii), fierte în aburi. 11339 g Moluşte (în crescătorii), fierte în aburi. 56,69 g Tilapia (în crescătorii în SUA). la cuptor sau la grătar. 113.39 g	03 0,2	1.1 3
Scoicile abalone (în crescătorii în SUA), gătite. 85,04 g	0,06	0,9

Sursa: *ESHA Rescarch Fvod Processor SQL, 2008*

Alimentele sănătoase pentru creier şi pentru bugetul tău

Odată cu recesiunea din ultimii ani, mulţi au descoperit că le rămâne pr[ea] mult dintr-o lună să se descurce după ce şi-au epuizat deja salariul- Curo poate cineva să mănânce sănătos şi totuşi să se încadreze în bugetul p[e]

2i[pd”'„ —«»»««

. „Am devenit adepta congelatorului în ultima vrem, sâ [ne] reducem cheltuielile cu mâncarea. Dacă vâd [c4] anumit V"*”„ ¡[nc]ep sâ se deprecieze mă gândesc la o modalitate de a le conÎ«* risipim cât mai puţin. În acele perioade în care fac tot posibilul [s]â inund cât mai mult mâncarea, se poate să rămân fără produse vegetale proas pete, dar de obicei pot apela la rezervele din congelator pentru o masa sau două pe care reuşesc astfel să le prepar cu legume din belşug E mai bine aţa decât sâ supravieţuim cu alimente la conservă şi produse din cămară până la salariul următor.”

. „Când îmi fac selecţia de alimente organice, cheltuiesc câţiva dolari şi pentru a mă aproviziona cu alimente din duzina murdara şi cumpăr produsele cu cel mai redus caracter organic din lista cu cel mai mic grad de contaminare.”

• „Cumpăr afine organice congelate în cantităţi mari.”

• „încerc să-mi fac cumpărăturile în funcţie de sezon, din pieţele de fermieri; apoi pun produsele proaspete la congelat dacă se dovedesc a fi mai puţin costisitoare decât cele disponibile gata congelate în acea perioadă."

• „Fac cumpărături din sectorul Manager’s Special pentru a găsi oferte bune la fructe şi legume pentru sucuri, smoothies[1] sau mâncarea ce va fi preparată pentru cină."

• „Deşi nu mâncăm multă carne, avem prieteni care cumpără câte un animal întreg sau o jumătate de vacă sau porc de la un fermier din apropiere care nu foloseşte antibiotice sau hormoni. E drept că se face o investiţie iniţială destul de mare pentru a cumpăra congelatorul şi carnea, dar se merită până la urmă."

• „Din ce în ce mai mulţi îşi cresc propriile găini pentru ouă. Prefer sâ cumpăr ouăle comercializate de asemenea crescători la pieţele fermierilor sau direct de la un fermier local?

• „Fă-ţi puţin timp pentru a afla cum poţi depozita fructele şi legume e
astfel încât să le păstrezi cât mai bine prospeţimea şi substanţe e
nutri tive." . . R

• „Pune la congelator fructe pentru smoothies înainte să se strice nele se coc de obicei toate odată, aşa că le îndepărtez coaja, [u] pungi de plastic şi le savurez ulterior fie în smoothies, e ca

’ Băutură răcoritoare făcută din fructe, legume, zarzavaturi pasate

[2]Congelarea alunelor ?i nucilor este, Je asemenea, o sugestie bună, pe$_{nlru}$ 'Xn'mai ieftine în cantităţi mari şi-şi păstrează mai bineprospeţi^ dacă sunt ţinute la congelator.

. Poţi obţine cele mai bune preţuri pentru o mulţime de produse sâ$_{nă}$. toase dacă le cumperi online. mai ales atunci când iei cantităţi mari. Seminţele de chia. alunele şi uleiul de cocos sunt potrivite pentru astfel de cumpărături. Magazinele cu produse alimentare sănătoase fac, <ţ$_{e}$ asemenea, în multe cazuri, reduceri dacă alegi să cumperi cantităţi mai mari odată.’[4]

, „Fă o oală mare cu mix de fasole (fasolele pinto sau cele negre sunt minunate) şi asezonează cu condimente, usturoi şi ceapă, apoi serveşte cu orez brun stropit cu salsa sau pico de gallo*. Poţi adăuga ardei iuţi jalapeno[2], iaurt grecesc (are gust de smântână, dar conţine mai multe proteine şi mai puţine calorii) şi avocado. Poţi strivi fasolea rămasă şi s-o foloseşti pentru a face burrito sănătoşi cu tortilla din grâu integral pentru prânz. Pentru o gustare specifică în partea de sud-vest, poţi servi garnitura de fasole cu huevos rancheros[2]."

- „înscrie-te într-o cooperativă locală."
- „înscrie-te într-o cooperativă locală de grădinărit.”
- „Curcanul crescut la sol şi pungile mari cu pulpe de pui crescuţi fără hormoni sunt ieftine şi sunt nişte alimente sănătoase!”
- „Tilapia organic cumpărat în cantitate mare, congelat, este un peşte extraordinar care se găteşte repede şi este, de obicei, foarte convenabil. Stro- peşte-l pe o parte cu puţin din sosul tău preferat şi prepară-l soté într-o cantitate mică de ulei de măsline sau de cocos. Stoarce o felie de lămâie deasupra şi cina este gata. Este foarte bun pentru tacos cu peşte."

Ghidurile de nutriţie şi etichetele alimentelor

Când mănânci în oraş, cere şi ghidul de nutriţie; te va ajuta să iei o decizie mai bună. Cele mai multe restaurante au acum asemenea broşuri, care te vor îngrozi mai ceva decât *Piranha* 3D. Unele aperitive, ca inelele de ceapă pane sau cojile de cartofi crocante te pot costa mai mult de 1200 de

[1] Varietate de sos salsa specifică bucătăriei mexicane. Mai este

denumit şi salsa fresca şi este un amestec nepreparat termic făcut din roşii tăiate cuburi, ceapă albă şi chili. (n. *trad.)*

- Mâncare mexicană – ouă-ochiuri servite deasupra unei tortilla uşor prăjite la grătar şi stropite cu sos de roşii şi chili. (n. *trad,)*

CONCENTREAZĂ TE ASUPRA ALIMENTELOR BENE$_{F1CE}$ calorii, mai mult de jumătate din numărul de calo zilnic. M-am întâlnit recent intr o cafenea cu $_{t}$ ^{ltisunl} "««are bleme cu greutatea şi am ajutat-o să descopere Jl A t $^{CW\ pro}$' şj-l comande avea 600 de calorii, adică o treime di $^{a\text{ı}<e\ U\text{ı}\ pe\ Ure\ voia}$ 'a intr-o singură băutură! Şocată, şi-a comandat cea"v«d ” $^{zHmc\text{ı}}$ teoretic, lipsit de calorii. Ador să economisesc ' 'n °C’ „^{rc} $^{es,e>}$ mente ceea ce este mai valoros. $^{\circ r\ ex,r3}$8 din ah- $_{ln}$ aceeaşi ordine de idei, trebuie să citeşti întotdeauna etichetele t mentelor. Mă aflam, de curând, în vacanţă cu fiul meu. Antonv şi tăcelm cumpărături împreună. La un moment dat, Antony a pus $_{un}$ baton nr teic „sănătos* în coşul de cumpărături. Ne-am uitat apoi împreună re etichetă şi am descoperit că avea 14 feluri diferite de zahăr în conţinutul său, alături de coloranţi artificiali şi îndulcitori! l-am spus fiului meu că batonul trebuie să fi fost etichetat greşit, pentru că în realitate era un baton aducător de moarte timpurie. Citeşte etichetele! Dacă nu ştii ce conţine un lucru, nu-l mânca. Ai cumpăra vreodată ceva fără să ştn cât costă? Fii înţelept când îţi alegi alimentele şi asta iţi va asigura o minte iute şi tânără pentru mai mult timp.

Povestea lui Riz

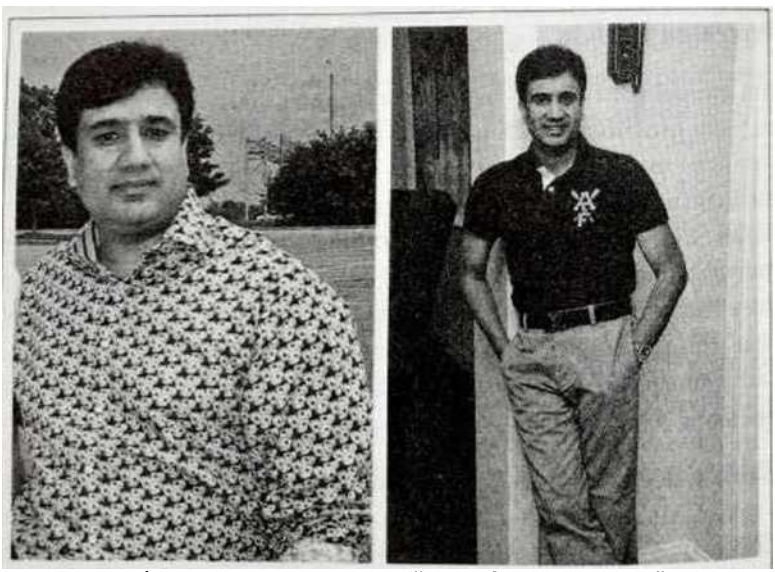
Am început acest capitol cu o poveste care ne-a arătat ce schimbări majore au putut genera câteva simple modificări ale regimului alimentar în viaţa cumnatei mele. Aceasta s-a dovedit a funcţiona şi în cazul unuia dintre medicii care lucrează în clinica noastră din Reston, Virginia – Dr. Riz Malik. Riz este un specialist extraordinar în psihiatria copilului, care munceşte din greu şi are o mulţime de pacienţi recunoscători. într-o zi» mi-a trimis un e-mail care avea ca subiect cuvintele: „O persoana diie rită.” în acel mail, Riz mi-a trimis cele două poze de mai jos cu un mesaj care spunea: „Bună tuturor, am slăbit 13 kg în ultimele 3 luni. 1 ozele arată diferenţa. Am vrut doar să împărtăşesc cu voi ce mi s-a întâmplat.

Am fost atât de încântat de schimbarea lui Riz încât am vrut să ştiu cum ^{a} reuşit. Mi-a spus că s-a întâmplat cam în perioada în care car *Changl Your Brain, Change Your Bcdy* a fost publicată. Când un pne en de-ai lui a fost diagnosticat cu colesterol mărit şi tensiune ar *

cată,[5]a început să îşi urmărească mai îndeaproape starea de sănătate şi de bine.

în Statele Unite, acum 15 ani. la vârsta de 25 de an,. a pre După cea venit * t<)nsuma multă mâncare plină de gr4sinii lu.„ obxetuJ oca * ^hâr BM jn med|e patru SUCUI, (cia. s 4(K) saturate >■ b |3Sı.|(wd (circa 700 de calorii) pe parcursul zilei de caioru l $■ ezenta un aport de circa 1800 de calorii înainte de a fi h^na La prânz, era dependent de burgerii cu ciuperc. ş. şvaiţer (caş. – 1Val elveţian), li era pofti de ei în fiecare zi. Era topit, de asemenea. dup4 mâncarea indiană cu sosuri currv grele şi multa pâine. (Pâinea nu era integrală, ci mai degrabă din fîfină albă.) În plus, a început să i placă pâinea de cartofi şi mânca trei-patru felii cu unt zilnic.

Mi se părea că toate acele mâncăruri erau o modalitate de a mă răsplăti pentru toată munca grea, telefoanele nocturne şi faptul că uneori mă sim- ţeam copleşit de provocările psihiatrice pe care le resimţeam din partea pacienţilor mei. întrucât trebuia să absorb toată negativitatea, tristeţea şi zbuciumul mental prin care treceau aceştia. Aşa că am crezut că mâncatul era o modalitate bună de a refula. Dar acum realizez că nu făceam, de tapt. decât să mă penalizez mâncând toate acele mese încărcate de carbo- hidraţi şi grăsimi", a dezvăluit Riz.



înainte După patru luni, cu patru mărimi mai

11
6

puţin
la pantaloni ţi 16 kg în minus, arătând cu 10 ani mai tânăr

Acesta este un memento esenţial de «re treh ulc oamenii au <1 1 7 ic multe ori impresia că K „ra s (¿¿'T Cimt‘ penlru că mânca alimente bogate în grăsimi şi zaharur"Un7' dnd decât sâ se pedepsească, tratând., ţ, corpul (nron;cţ sinii nu i-au tăcut ntcio favoare. În afară de faptul, a |.... de 83 kg şi un 1MC de 27. i-au provocat ţi boala de reflux 77 ng''Ulal∗ (GERD)> cunoscută şi ca reflux acid. l.a vârsta de «de roesofa«ian acum, şi-a dat seama ca daca ar fi continuat să meargă în aceasiâ i ar fi ajuns la 113 kg până la 55 de ani.

„Când am început să analizez ce mi-am făcut mie însumi, am exclamat – •'Doamne. nu e bine deloc!» Sunt medic şi psihiatru pentru copii şi le tot spun pacienţilor mei sâ elimine zahărul şâ să mănânce sănătos şi eu ce fac?", şi a continuat Riz povestea.

Şi-a dat seama că nu mânca deloc legume şi nici nu avea un aport insem nat de fibre din stilul alimentar pe care ii avea. Folosind indicaţiile din cărţile noastre, precum şi alte surse de informaţii nutritive recunoscute, a început sâ-şi modifice obiceiurile alimentare. A eliminat sucurile acidulate şi a trecut la apă cu puţina lămâie. A început sâ mănânce mere orga nice şi afine, iaurt cu fibre, carne de pui şi piept de curcan fără piele, pâine integrală cu conţinut caloric redus, linte bogată în fibre şi legume din belşug. A început, de asemenea, să ia ulei de peşte şi un supliment numit Attention Support, care susţine atenţia şi capacitatea de concentrare, şi sâ tacă câteva exerciţii uşoare timp de 15 minute în fiecare zi.

La început, gândul că va trebui să renunţe la burgeru care ii plăceau atât de mult şi la mâncarea care avea impresia că ii aducea conturi emoţional îi părea imposibil. „Dar, după o vreme, te obişnuieşti cu mâncarea sànà toasà şi începe să-ţi placă." Acum abia aşteaptă să-şi mănânce afinele, iaurtul şi alte alimente bune pentru creier.
După patru luni, Riz a pierdut 40 kg, şt-a redus IM(ul b >' a ∗ulpU talia de la 91 cm la 76. Acum cântăreşte 67 kg, dar slăbit nu este singu rul beneficiu obţinut de pe urma schimbărilor tabule •• nu mai uimitoare efecte este faptul că mi s-a îmbunătăţit somr _ -Am avut GF.RD, dar acum nu mai am nici urma e Mtd că sunt mai vigilent şi mult mai eficient la servie

Recent. Riz a trimis următorul mail, în care a vorbit despre evoluţia Sa ulterioară, care m-a Scut să zâmbesc cu toata ţaţa şi care sper să te ins pite şi pe

tine să fac. alegerile alimentare corecte începând de astăzi pentru a vedea o „persoană diferită", mai tânără, mai sănătoasă, când te vei uila mâine în oglindă.

Daniel,

N-aş putea să-ţi mulţumesc îndeajuns pentru că m-ai îndreptat spre direcţia potrivită ca să am un stil de viaţă sănătos fi o minte sănătoasă intr-un corp sănătos.

În ultimele patru luni, mi-am menţinut greutatea la 67 kg, care este ideală pentru mine (am scăzut de la 83. cât aveam în martie 2009). Am învăţat cum să-mi gestionez poftele, cum să mă răsplătesc cu „mâncăruri delicioase" din când în când şi cum să-mi reglez metabolismul. Ştii, desigur, că acum am talia mai mică, de la 91 la 76 cm fi îmi place foarte mult.

Dorm mult mai bine, am suficientă energie pe parcursul zilei şi mă simt mult mai încrezător când vorbesc cu pacienţii mei despre greutatea optimă, o formă frumoasă a corpului şi, cel mai important, stima de sine şi încrederea care se consolidează când eşti în formă şi cum pot să facă faţă gândurilor negative, stilului de viaţă nesănătos şi tentaţiilor negative faţă de mâncărurile nesănătoase pe care le-ar mai putea avea.

Eram conştient că slăbisem, arătam bine fi mă puteam bucura de haine şi blugi care îmi stăteau mai bine, dar îmi tot pusesem o întrebare în ultimele două luni: „Arăt bine în exterior, sunt suplu şi în formă bună, dar oare cum sunt indicatorii mei de sănătate, ce rezultate aş avea la testele de laborator şi celelalte teste de evaluare a sănătăţii? Sunt sănătos şi în interior?" Aşa că am fost la doctor săptămâna trecută, la Washington Hospital Center şi l-am rugat: „Dr. R! Ai putea să îmi prescrii nişte analize la sânge? Am slăbit, mâ simt foarte bine astfel, dar vreau să fiu sigur că am dovada concretă că am făcut lucrurile cum trebuie şi nu că am fost doar obsedat de greutate." .4j>n că *mi-am făcut mai multe teste şi am primit rezultatele acum trei zile.*

Le voi împărtăşi cu tine şi nu mă deranjează sale împărtăşesc şi cu alte persoane.

În decembrie 2009, am luat rezultatele de la n işte teste fizice şi sanguine pe care le făcusem mai demult şi care reflectau starea mea obişnuită de atunci şi le-am comparat cu rezultatele de săptămâna trecută.

Colesterolul: înainte 209 (la limita de risc), acum 156 I.DL seric: inamic 109 (ridicat), acum 82 HDL seric: înainte 24 (scăzut), acum 49

*^igliceridele serice: înainte 302, acum l37(P antastu .. ftlcut să-mi iau adio pentru totdeauna de l Q "”T"¹”«'"-« Whopper) " ,a Big M ac ri Glucoză serică: înainte ¡09. acum 70 valoare a HBAlc serică Deşi nu am diabet. acesta apare prezent în istoricul famd.^i , cO U„, vru, s, ttceil Nivdu ril C * hemoglobina de vi tamina D. hemole Mognma toate acestea au valon foarte bune. Şi. pinlru tâ am w de anj ™ '" fi un test PSA (antigen specific prostatic) fi a ie„, t, aceña fiarte bm în parametri normali.*

Un alt motiv de îngrijorare pe care îl aveam era diagnosticul de tensiune arterială diastolică neobişnuit de marc pe care îl primisem. Am avut-o mereu intre 88 şi 92 (ceea ce se încadrează la limita hipertensiunii) De când îmi pot aduce aminte, în ultimii 10-12 am, componenta diastolică a tensiunii mele arteriale a fost mare. Având un istoric familial considerabil dc hipertensiune şi atacuri de cord, am fost mereu „stresat" de acest aspect. Chici ce? La ultimele 3 verificări (două făcute de medicul meu primar p *cealaltă de o asistentă de la urgenţe) făcute pe parcursul ultimelor 8 săptămâni. tensiunea mea arterială* a *fost relativ constantă: 115/75, 118/80 şi 110/79, ceea ce este ideal.*

Pierderea greutăţii în exces şi trecerea la un stil de viaţă mai *sănătos au fost o binecuvântare pentru mine şi m-au ajutat* să *rclaţionez şi mai bine cu pacienţii mei, ceea ce este mult mai valoros decât o simplă pastilă care să ii ajute să se simtă mai bine.*

Mănânc sănătos, fac 15-20 de minute de exerciţii fizice în fiecare zi, mă *culc la timp şi iau ulei dc peşte şi multivitamine în mod regulat. Toate acestea m-au ajutat enorm.*

Te rog, simte-te liber să *spui povestea mea oricui are nevoie de încurajare!*

Salutări,
Riz

în perioada în care încă lucram la această carte, am fost pe la clinica noastră din Reston şi m-a frapat de la prima vedere faptul că Riz arăta cu 10 am mai tânăr decât înainte de a slăbi.

Vreau să fiu un ardei gras roşu şi tare

Vreau să închei acest capitol cu una dintre istorioarele mele pr * plimbam de curând cu soţia şi cu fiica mea prin

apropierea c • <*. ....

A.» pw W « —

exact ce gândea. Deşi era o plimbare obositoare, C

NF.R£ŞTI minune. Fiindcă ma. aveam puţin până la sfârşii, soţia mea a imbrâţiişat.o şi i-a spus: „Eşti tare, prăjiturică!"

Chloe s-a uitat imediat la mama ei şi i-a spus plina de atitudine: „Nu vreau să fiu o prăjiturică tare! Vreau să fiu un ardei gras roşu şi tare."

Trăind cu noi în casă. Chloe ştia multe despre nutriţie. Una dintre gustă. rile ei preferate era formată din ardei roşii tăiaţi felii cu piure proaspăt de avocado. Ştia, de asemenea, că prăjiturile şi zahărul o făceau să se simtă rău şi că, dacă le-ar fi mâncat, i-ar fi crescut riscul de a intra în bucluc.

SCHIMBAŢI VÂRSTA ACUM:
20 DE SFATURI PENTRU CREIER DESPRE CUM SĂ-ŢI TRANSFORMI MÂNCAREA lNTR-0 FÂNTÂNĂ A TINEREŢII

1. Mănâncă numai alimentele care îţi aduc beneficii.
2. Când mănânci în oraş, roagă chelnerul să adapteze comanda nevoilor tale de sănătate. Cei mai mulţi sunt încântaţi să ajute.
3. Dacă ai simptome multiple şi probleme digestive, este posibil să fii alergic la anumite alimente. încearcă „dieta de gorilă'* pentru câteva săptămâni, consumând doar alimente verzi, proteine şi apă şi reintroducând, apoi, treptat, alimentele eliminate, pentru a descoperi care erau cele responsabile de starea ta de rău. Cele mai comune produse alimentare cauzatoare de alergii sunt arahidele. laptele, ouăle, soia, peştele, crusta- ceele, alunele şi nucile care cresc în copaci şi grâul, acestea stând la baza a peste 90% dintre reacţiile alergice la alimente.
4. fransformă-ţi frigiderul într-un curcubeu, b'â-ţi rezerve din fructeleşi legumele colorate în cele mai intense nuanţe. Imaginează-ţi ce splendide sunt spanacul verde închis, roşiile coapte de un roşu intens, ardeii graşi galbeni şi crocanţi, afinele dulci şi pepenele galben proaspăt proaspăt aliniate

toate ca un curcubeu în frigiderul tău. Să-ţi asiguri necesarul de fitonutrienţi şi antioxidanţi poate fi, deopotrivă, frumos şi gustos.

5. Mănâncă la fiecare trei patru ore. te va ajuta să-ţi echilibrezi nivelul de zahar din sânge. Dacă trece prea mult timp tara să mănânci, funcţiile tale cerebrale pot fi bulversate, iar nivelul de zahăr din sânge poate

mult. Nivelurile reduse ale gliccnue, pulsivitatea şi irascibiliţatea.

asociate cu inv

6. Când mănânci în oraş, cere de fiecare dată gh,dul de V3 ajuta să te, dedzn mai bune. Verifică, de asemenea, et, 'hrt u a mentelor. ch.ar şt ale ce ,r care sunt marcaie ca sau „batoane de sănătate , pentru că ambalajele pot fi inşelAtoarc
7. Mănâncă după principiile CROND: alimente restrictive dtn pune, de vedere caloric, optim de nutritive şi delicioase. începe prin a ţi face o listă de alimente încărcate de substanţe nutritive, care ţi se par delicioase şi sunt sărace în calorii. Acestea vor fi noii tăi cei mai buni prieteni
8. Mâncarea de lip fast food intensifică poftele nestăpânite. Ai grijă la prafurile albe: zahărul, faina albă şi sarea.
9. Nu-ţi bea caloriile. Dar *bea* multă apă, ceai alb sau ceai verde. (îţi poţi „garnisi" apa cu o felie de lămăie şi puţină ştevie.)
10. Hrăneşte-ţi creierul cu grăsimi bune! Acizii graşi omega-3 se găsesc în peştele gras sau seminţele de în şi chia şi sunt extraordinari pentru creier. Uleiul de măsline este bun în salate şi pentru o preparare ter mică uşoară; uleiurile de cocos, de seminţe de struguri şi de avocado sunt potrivite pentru a găti la temperaturi mai ridicate.
11. Reformulează-ţi ideea de „mâncare savuroasă" ca răsplată pentru o zi grea de muncă sau pentru îndeplinirea unei sarcini. Este oare mâncarea grasă sau plină de zaharuri o „recompensă" atât de mare, dacă te îngraşă şi le face irascibil sau îţi provoacă arsuri stomacale? Caută să faci un târg avantajos din toate punctele de vedere. Ceva nutritiv şi delicios, care să te facă să le simţi mai bine» nu mai râu, peste o oră.
12. învaţă să-ţi gestionezi în mod creativ bugetul alocat alimentelor. Cele mai bune fructe şi legume sunt cele de sezon şi acestea au. de obicei, preţurile cele mai avantajoase. Limitează risipa (şi dimensiunile taliei) punând fructele şi legumele la congelator înainte de-a începe să dis pară de pe piaţă şi foloseşte-le în sinoothies şi în supe. Interesează te ce afaceri locale şi altfel de stocuri de resurse alimentare sănătoase se găsesc în oraşul tău. ca să-ţi asiguri mâncarea dorită cu un l g restrâns. Consultă lista fructelor şi legumelor din „duzina murdara a celor mai contaminate alimente şi alocă o parte din buge p

a cumpăra aceste produse în varianta organică. 120

13. Hormonii şi toxinele din alimente stârnesc din ce m ce – îngrijorarea generaiâ, întrucât pot bulversa " X X şi corpului. Cumpără pe cât posibil produse fârâ hormon,.

antibiotice, obţinute de crescători şi cultivatori independenţi, carne şi lactate de la animale hrănite cu iarbă.

14. începe ţi ziua cu un mic dejun gustos şi sănătos. I nul dintre cele mai bune produse cu care poţi să-ţi iei startul intr-o nouă zi este un smoothie plin de nutrienţi. încearcă un amestec dintr-o pudră proteică de bună calitate, un extract-praf din „alimente verzi, legume proaspete şj câteva fructe. Vei fi cuprins de o stare de spirit bună şi plin de energie datorită acestui început în forţă.
15. Ai grijă la sarea în exces! Foloseşte-o cu moderaţie, iar acasă optează pentru sarea de mare. Evită alimentele marinate şi conservate care au mult mai mult sodiu decât ar fi necesar, pentru că acesta duce la creşterea tensiunii arteriale, făcând rău creierului, inimii şi afectându-ţi longevitatea.
16. Limitează consumul de cofeină. Cofeina în cantităţi mici poate fi benefică sănătăţii, dar multe persoane sunt sensibile la efectele sale secundare. Moderaţia este atitudinea potrivită. Ceaiul verde conferă un surplus de energie fără a avea dezavantajele cofeinei din alte produse.
17. Condimentează ţi viaţa. Din ce în ce mai multe studii demonstrează că ierburile aromate şi condimentele adaugă cu adevărat „savoare" vieţii – pentru că multe dintre ele conţin antioxidanţi şi au proprietăţi antiinflamatorii. Bucură-te de aromele bune pentru tine ale unei mari varietăţi de condimente.
18. Mănâncă zilnic câte trei porţii cât palma de proteine de bună calitate. Fasolea, peştele, carnea de curcan şi de pui sunt în mod special nişte alegeri potrivite. Proteinele sunt precursori ai dopaminei, epinefrinei şi norepinefrinei, deosebit de importante pentru echilibrarea stării de spirit şi a nivelului energetic, a metabolismului şi a producţiei de energie şi pentru îmbunătăţirea performanţelor cognitive.
19. O dietă bogată în alimente cu un conţinut glicemic redus îţi va stabiliza nivelul de glucoza din sânge şi-ţi va reduce intensitatea poftelor. Majoritatea alimentelor cu un IG scăzut sunt sărace în zaharuri şi/sau bogate în fibre sau proteine. Conceptul care trebuie reţinut este că zahărul este nociv pentru sănătatea creierului tău şi afectează, prin aceasta, longevitatea.
20. Suplimentele, precum uleiul de peşte, vitamina D şi complexele specializate pot fi de mare ajutor pentru a-ţi controla poftele

alimentare şi pentru a-ţi îmbunătăţi starea de spirit şi puterea de concentrare.

CAPITOLUL 3
Andy
Fortifică-ţi corpul ca să trăieşti o viaţă lungă

Conform unui studiu de specialitate, indicatorul numărul unu al longevităţii este masa musculari, fără grăsime, a corpului tău.

ÎNALT, SUPLU, ZÂMBITOR ŞI SĂNĂTOS la vârsta de 64 de ani, radiind un optimism şi un dinamism de nestăvilit care l-ar face invidios pe iepuraşul Energizer. este greu de crezut că dr. Andrew McGill şi-a început viaţa prematur, în 1947. Şansele ca el să trăiască erau atât de mici. încât părinţii i-au dat un nume abia după ce a împlinit patru sau cinci zile. Dar atât este de puternică voinţa lui Andy McGill.

Cu toate acestea, în 1999, când Andy trecea în al 52-lea an din viaţă, a primit un semnal de alarmă care urma să-i pună Ia încercare dorinţa de supravieţuire într-un mod complet nou. Totul a început când profesorul Andy McGill a luat parte la un seminar pc care l-am ţinut la Universitatea din Michigan despre ADHD şi munca noastră desfăşurată cu ajutorul imagisticii cerebrale SPECT. La vremea respectivă, Katy. fiica dc liceu a lui Andy, se lupta cu simptomele ADHD-ului. Curios în privinţa metodei SPECT şi vrând să se asigure că fata va primi cel mai bun diagnostic şi cel mai bun tratament la momentul acela, şi-a luat toată familia şi au lua avionul spre California pentru o zi distractivă în care să ,.işi facă un men la cap" intr-una din dinicile noastre. Andy mă auzise spună prezentare: „Dacă fiul sau fiica ta are ADHD, uită-te cu atenţie la pănnţ. Este mai mult decât probabil să-l fi moştenit de la unul în acel moment, Andy s-a uitat suspicios la soţia lut. Kathe, e evident. Katy a mojenit-o pe mama ei." în acelaşi ttmp. soţta sa pn gândindu-se: „Aha! Soţul meu e vinovatul!

Iniţial, motivaţia lui Andy şi a soţiei sale pentru a-şi scana creierul alături de Katy a fost să-şi ajute fiica să se simtă mai puţin singură şi mai confer- tabil pe parcursul întregului proces. După cum s-a dovedit. Katy, care renunţase la medicamente în acea vară ca să se pregătească pentru tom«, grafie, a evoluat ulterior atât de mult. încât a putut să renunţe definitiv |a ele după câţiva ani. Tomografia doctorului McGill a spus, insă, o altă poveste, una alarmantă.

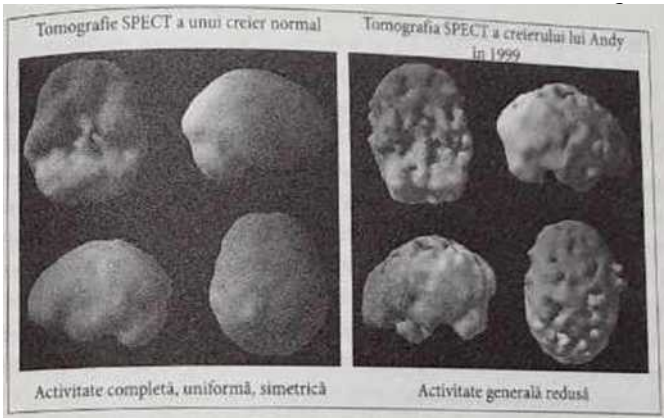
Tomografiile cerebrale SPECT pot spune poveşti îngrijorătoare

Când i-am văzut pentru prima dată tomografia m-am întrebat ce-i voi spune. Nu e uşor să îi dezvălui unui om bun, educat, care a traversat mai mult de jumătate de ţară ca sâ te vadă că are un creier extrem de afectat, care pare mult mai bătrân decât vârsta reală. Tomografia lui arăta cumplit. Prezenta o activitate redusă per ansamblu şi un tipar cu aspect toxic de şvaiţer. Am văzut de sute de ori acest tip de activitate cerebrală. Ar putea fi atribuit unui număr mare de cauze: alcoolul, drogurile, toxinele ambientale, precum mucegaiul sau Solvenţii organici, insuficienta alimentare cu oxigen sau o problema medicală gravă, cum este anemia severă sau hipotiroidia.

Când l-am întrebat dacă obişnuia să consume alcool, mi-a descris un comportament pe care-l percepea ca fiind o rutină normală de „băutor social": vreo două pahare pentru a se destinde după o zi plină în care a ţinut cursuri de afaceri în faţa studenţilor, apoi un pahar de vin la cină şi, în cele din urmă, unul seara, care să ii sigileze ziua înainte de a se retrage în pat. Fiindcă ştiam că „băutorii sociali" au tendinţa de a muşa- maliza numărul de pahare pe care le consumă în realitate sau mărimea reală a acestora, am presupus că patru băuturi era cota sa zilnică minimă de alcool.

„De când ai început să bei?", l-am întrebat.

..Păi. când eram tânăr, am fost redactorul secţiunii de business al publi- caţiilor *Miami Herald şi Detroit New,* deci am lucrat intr-un mediu în care fumatul şi băutura mergeau mână în mână cu serviciul. M-am lăsat de fumat încă din anii '70. Dar. în cealaltă privinjă, cumulez aproape 40 de am de băutură serioasă."


Tomografie SPECT a unui creier normal
Tomografia SPECT a creierului lui Andy în 1999
Activitate completă, uniformă, simetrică
Activitate generală redusă

Am intrat direct în miezul problemei şi i-am explicat, clar şi hotărât, realităţile care ii vor defini viitorul dacă va mai continua să bea. printre care demenţa timpurie, diferite boli, moartea şi, în fond, pierderea capacităţilor sale intelectuale. Avea, de asemenea, o greutate destul de mare şi avea nevoie să-şi reorganizeze dieta şi să înceapă să facă mişcare. Dar prima măsură de pe listă era să înceteze imediat să-şi mai otrăvească creierul în fiecare zi cu alcool, În plus, spre supărarea lui. a trebuit să ii spun că ADHD-ul lui Katy provenea, cel mai probabil, din partea arborelui genealogic cerebral al tatălui.

Andy mi-a mulţumit şi a luat avionul înapoi spre Ann Arbor, împreună cu familia. Nu aveam nici cea mai vagă idee dacă îmi va lua statul cu el în suflet (sau. mai bine spus, il va băga „la cap").

Apoi, după un an şi jumătate, am primit la recepţie un telefon de la dr. McGill, care şi-a manifestat dorinţa de a ne vizita din nou la clinică, de data aceasta singur (nici măcar nu a adus vorba în faţa soţiei despre această călătorie), pentru a-şi verifica din nou creierul. La vederea celei de-a doua tomografii, am dat din cap cu tristeţe. Rezultatele eiau chiar mai rele decât în anul precedent.
De data aceasta, dintr-un motiv numai de el ştiut, Andy a asimilat cu seriozitate adevărul, conştientizându-l în profunzime.

Un an nou, o viaţă nouă

Andv nu va uita niciodată Revelionul când a intrat în 2001, desc$_{hizându_}$. porţile către noul mileniu. Bea un pahar de vin cu amicii la o petrecere. Cu paharele în mână, au inceput cu toţii să discute despre cum $_{se\ Vor}$ de băutură. Andy a afirmat cu tărie: „O voi face. După ce voi termi$_{na}$ acest pahar de vin, nu voi mai bea niciodată. Acesta este ultimul.” Uin,,. tor. voinţa de McGill a intrat în funcţiune. Nu a mai băut niciodată niciu$_{n}$ pahar. (Toţi prietenii lui s-au reapucat de băutură după numai câteva luni.) Pregătit emoţional şi înarmat intelectual după ce şi-a văzut tom$_{0}$. grafia SPECT şi mi-a ascultat îngrijorările. Andy a făcut acel legământ solemn, ştiind că-şi va ţine promisiunea faţă de sine însuşi. Voia să aibă un creier nou în noul deceniu.

În plus, pe lângă faptul câ s-a lăsat de alcool, a mai renunţat şi la cofeină, ştiind din discuţiile avute cu mine că excesul de cofeină duce la contractarea vaselor de sânge care alimentează creierul. Odată ce şi-a asigurat controlul asupra acestor două aspecte, a început să se simtă mai bine şi a decis sâ se ocupe şi de cele 45 kg în plus.

Când a fost pentru prima dată la o consultaţie la medicul său de familie, avea 129 kg. A început să facă exerciţii din când în când. A reuşit să slăbească până la 94 kg în 2002, dar s-a îngrăşat ulterior mult mai tare, ajungând la 131 kg în 2006. în acea perioadă, Andy facea deja medicina – la vârsta de 59 de ani! Mergea la cursuri şi consulta pacienţi ca parte a formării sale clinice. într-o zi s-a trezit că ii dădea sfaturi unui pacient bolnav de diabet despre importanţa nutriţiei, a reducerii greutăţii şi a exerciţiilor fizice. Pe drum spre casă îşi spunea în sinea sa: „Andy, ce ipocrit eşti! Când ai de gând să încetezi sâ te mai joci cu sănătatea ta?”

Pe 1 noiembrie 2006 a ajuns la limită şi, ca atunci când a luat decizia de a nu mai bea, a făcut un legământ profund şi hotărât cu sine însuşi că nu va mai lăsa să treacă nicio zi fără să facă exerciţii. S-a ţinut de promisiune în toţi cei cinci ani care au trecut de atunci, fără să piardă nici măcar o zi. Niciodată. Şi atunci când este bolnav, şi în zilele mai dificile („prin ploaie, prin grindină, prin întunericul nopţii”), bătrânul McGill continuă să ticâie- Odată, căzuse pe gheaţă şi avea dureri, dar având în spate anii de pregătire medicală, ştia că nu şi-a rupt nimic şi

nici nu a făcut vreo entorsă. Avea doar vanătăi care ¡1 dureau. Aşa că s-a dus direct pe banda de alergare.

I2S jvii-am dat

seama că, atunci când nu mă simt prea bine <•«.

pl$_{ă}$ rar, reuşesc aproape de fiecare daU sâ-mi revin dup$_{4}$ „ aÎeŢ '

Nu întrerupe şirul de victorii

„Ce am învăţat despre mine, din trecut, este că, odată ce am întrerupt o linie continua, e uşor să o mai fac o dată şi e posibil să nu mă mai ţin de pro gram cu aceeaşi seriozitate sau chiar să nu mai revin niciodată la ce am inceput," a explicat Andy. „Când îţi permiţi să iei pauze sau ¡nce$_{pi}$ sâ-ţ, cauţi scuze pentru a avea câteva zile libere, nu faci decât să creezi un precedent cognitiv. Secretul lui Andrew, un om de cuvânt chiar şi faţă de sine insuşi, cu ajutorul căruia a reuşit să renunţe la obiceiurile greşite şi să preia altele noi (şi să le aplice cu consecvenţă): Fă-o pur şi simplu. Şi nu te opri. NM *întrerupe şirul de victorii.*

„Ca să te ţii de obiceiul de a face mişcare trebuie să te apuci la prima oră dimineaţa, fără nicio scuză. „Altfel, dacă nu începi imediat după ce te ai ridicat din pat, va trece ziua şi te vei gândi tot timpul că până la urmă nu vei mai face nimic."

Andy a adoptat, de asemenea, una dintre cele mai optimiste perspective asupra exerciţiilor fizice pe care le-am remarcat vreodată; „Am sâ-ţi spun ce-mi place atât de mult la exerciţiile făcute de dimineaţă", a zis el cu un zâmbet larg. „în felul acesta ştiu că orice altceva s-ar întâmpla pe parcursul zilei am garanţia că măcar o parte din ea a fost extraordinară. Când fac mişcare mă simt bine. Chiar dacă după aceea apar probleme şi motive de frustrare pe măsură ce ziua se desfăşoară, mi-am asigurat măcar o oră foarte bună pentru că am transformat exerciţiile fizice într-o prioritate, care trebuie îndeplinită cu regularitate." De fapt, fiindcă ştim că mişcarea îmbunătăţeşte starea de spirit şi-ţi conferă un nivel energetic ridicat pe parcursul zilei, realizăm, de asemenea, că Andy se asigură prin aceasta că va avea cea mai bună stare de spirit posibilă toată ziua, indiferent ce s-ar Întâmpla.

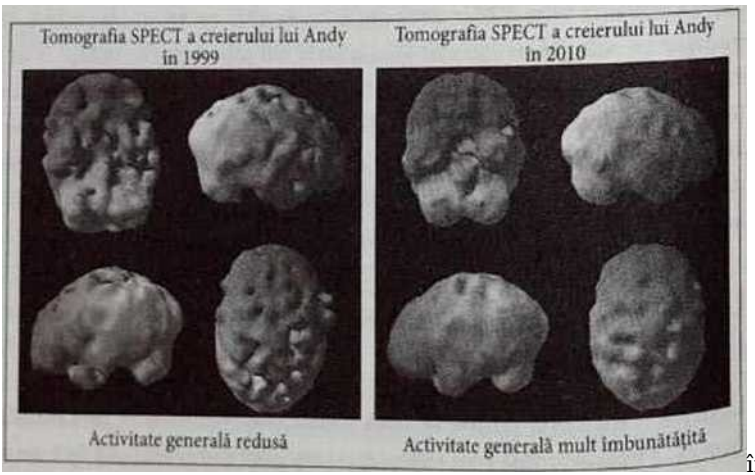
Un creier mai tânăr, o minte mai ascuţită Şi o viaţă mai fericită

La sfârşitul lui 2010, curios să vadă dacă toate schimbările pe caire *cut dc-a lungul anilor s-au reflectat şi la nivelul creierului, And) suna

,. . . nentru O programare. Ca să vă spun sincer, după cu$_{m}$ i-$_{am}$ îi Andv ma. târziu, am visa, aceas.â întâlnire. îngrijorat că to$_{mogţa}$ X putea să arate în continuare rău sau chtar sa se fi înrăutăţit i Nu itiam în ace! moment cât de mare era amploarea modific^ pe^re le-a tăcut în stilul său de viaţă, iar el era acum cu aproape $_{un}$ niu mai în vârstă.
Ceea ce am văzut pe tomografia lui Andy pur şi simplu mî-a făcut săptămâna mai bună. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, creierul nostru arată în mod normal mai bătrân, mai puţin activ. Creierul lui, însă, se întorsese î$_{n}$ timp. Devenise mândrul posesor al unui creier mult mai tânăr, mai sănătos decât avusese cu zece ani în urmă. Am fost în culmea fericirii că puteam sâ-i arat lui Andy asemenea tomografii şi să i spun veştile bune, urmarea îmbucurătoare a atâtor ani în care au fost eliminate obiceiurile rele şi înlocuite cu perseverenţă de altele noi.

Când l-am întrebat care era sursa lui de inspiraţie, mi-a povestit despre soţia lui. Käthe, care işi avea propria rutină de exerciţii de înot – de trei ori pe săptămână – timp de mai mult de 20 de ani după ce fusese diagnosticată cu fibroinialgie, astfel încât ajunsese la capacitatea de a-şi folosi 95% din mobilitatea pe care o avea înainte. înoată de trei ori pe săptămână. intr-un costum de înot cu pantaloni scurţi, după ce toarnă în bazin apă fierbinte ca să-şi încălzească muşchii, apoi urmează un program de terapie fizică cu vreo două duzine de exerciţii în apă. Käthe a descoperit că este important ca muşchii pacienţilor cu fibromialgie să fie mereu

exerciţiilor în apă


Tomografia SPECT a creierului lui Andy în 1999
Tomografia SPECT a creierului lui Andy în 2010
Activitate generală redusă
Activitate generală mult îmbunătăţită

încălziţ i şi în telul acesta se bucură de beneficiile trându-şi şi muşchii calzi

Astăzi, nivelul de energte al lui Andy este extraordinar ,i rimănc $taM toată ziua. Nu se simte niciodată la pământ, nici măcar obosit asa c se întâmplă multora de vârsta lui. Aratâ, de asemenea, foarte bine şi « simte la fel de activ intelectual ca atunci când era tânăr, având, în plu7 avantajul unei minţi mai înţelepte, mai mature. Adoră jazzul şi ii place mult să gătească, să scrie, să practice o seric de activităţi profesionale colaterale şi câteva *pro bono,* în serviciul comunităţii. Ba chiar se simte mai confortabil cu studenţii şi cu cei mai tineri ca cl decât la evenimentele de la universitate dedicate pensionarilor. Se simte cu zeci de ani mai tânăr decât vârsta sa biologică. Fiica lui, Katy, care se chinuise în timpul şcolii, a ajuns să fie educatoare la o grădiniţă din San Diego şi are un copil de şase ani, care îşi aleargă fericit bunicul prin Disneyland şi Sea World când vine în vizită. Andy McGill este conştient că aceste momente nu au venit de la sine şi nu-i sunt garantate. Ştie foarte bine că dacă nu şi-ar fi promis sic însuşi, acum zece ani, că-şi va schimba obiceiurile de viaţă, ar fi putut să nu fie aici, lângă nepotul lui.

De curând, am primit acest e-mail încurajator şi înduioşător de la Andy:

FORT1FICĂ-ŢI CORPUL CA SA TRĂIEŞTI O VIAŢA LUNGA

„Pe lângă tomografia din anul 2000, au contai foarte mult şi avertizările tale la obiect. Dr. Amen spunându-mi că voi ajunge într-o forma dezastruoasă până la vârsta de 60 de ani dacă nu voi lua în serios nevoia urgentă de a-mi remedia problemele cerebrale şi de a-mi însănătoşi creierul. M-a speriat atât de tare încât m-a pus în mişcare. Acela a fost momentul în care am fost convins la nivel intelectual. Mi-au mai trebuit apoi câteva luni ca să mă simt complet pregătit şi din punct de vedere emoţional şi să mă las de băutură, dar ini-ai salvat viaţa şi-ţi datorez întru totul faptul că sunt atât de sănătos astăzi. Să nu subestimezi niciodată această influenţă. Poate că eu sunt cel care îşi face exerciţiile. Dar tu ai 1 mulentul.”

E inutil să mai spun că scrisorile ca aceasta şi vieţile schimbate m Ş cum a fost cazul lui Andy McGill. sunt motivele pentru c enorm ceea ce fac.

Impresionantele valori ale indicatorilor de sănătate ai lui Andy

în procesul de schimbare, Andy nu a căpătat doar un creier, ci şi Un nou şi întinerit. Când a început să facă mişcare, avea atât de puţin ani P nament şi o greutate atât de mare, încât îi era greu chiar şi nurnai . meargă intr-un ritm lent. În prezent este intr-o formă excepţiona j. Rutina lui de dimineaţă este să alerge pe bandă timp de o oră, pornind c o viteză de 4 km/h la o înclinare de 6% pentru primele 7,5 minute, ap^ crescând treptat intensitatea până la 7 km/h la o înclinare de 9%. ACest program ii aduce ritmul cardiac la 125 bătăi pe minut (bpm), de la ritm în stare de odihnă de circa 50 bpm. Lunea, miercurea şi vinerea aleargă numai 45 de minute pe bandă apoi face exerciţii cu greutăţi libere timp de 10-15 minute.

„Am ajuns acum la un nivel de antrenament şi rezistenţă cardiacă foarte înalt, corespunzător unei valori de 99 percentile dintre bărbaţii de vârsta mea, precum şi dintre cei de 50 de ani şi cei de 40. Doctorul care m-a ţinut în tot acest timp sub supraveghere a trebuit să coboare până la grupul de vârstă de 30 de ani pentru a găsi un termen de comparaţie pentru mine: acolo mă aflu doar în a 75-a percentilă!" a povestit Andy.

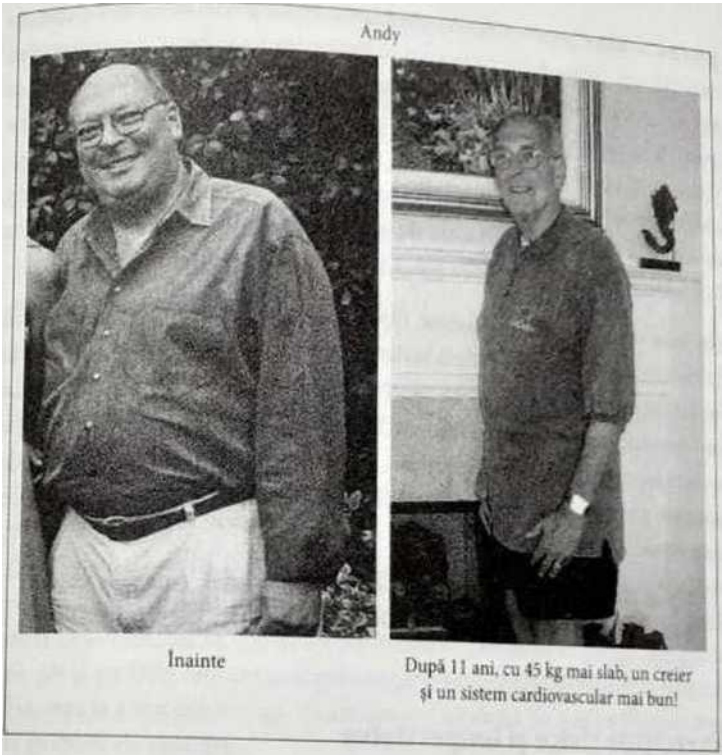
în plus, la ultima provocare majoră de fîtness pe care a avut-o, nivelul de VO, al lui Andy (volumul de oxigen inspirat în timpul exerciţiilor) era de 63 ml/kg/min (miligrame pe kilogram pe minut). „în mod normal, este de aşteptat ca valoarea $VO_?$ să scadă cu vârsta," a scris Andy. „A mea a evoluat de la 49 în 2006, când mi-am început şirul neîntrerupt de exerciţii, la 63. Mi s-a spus că aceasta este considerată o reuşită extraordinară pentru vârsta mea. Succesele de acest gen mă ţin motivat."

Sunt patru lecţii importante care trebuie învăţate din exemplul lui Andy

1. Posibilitatea de a-ţi vedea cu propriii ochi tiparul de funcţionare cerebrală poate duce la apariţia „invidiei de creier", creând motivaţia necesară ca oamenii să înceapă să aibă mai multă grijă de acest organ.
2. Alcoolul nu este prietenul tău, mai ales când este băut în cantităţi mari- Cu cât renunţi mai repede la el sau scazi considerabil

consumul, cu atât mai bine va fi pentru creierul şi corpul tău.

3. Exerciţiile regulate pot produce modificări majore în felul în care arăţi şi te simţi.



4. Dedică-te întru totul obiceiurilor sănătoase pentru creier şi continuă să le practici cu perseverenţă şi constanţă pentru a avea o viaţă lungă şi sănătoasă.

> *Obifnuiam $â fac exemfii pentru un posterior frumos. Acum fac exerciţii pentru creier.*
>
> DAVID SMITH, doctor în medicină, fondator al Haight Ashbury Free Clinics şi coautor la cartea Lnchuin Your Bru.n.

Acesta este unul dintre citatele mele preferate. David este un p domeniul tratamentului dependenţelor şi împreună ani ^avă, *Unchain Your Brain: 10 Steps to Breaking the* Add *Your Life,* despre folosirea ultimelor descoperiri ş

pentru a ajuta persoanele cu probleme cauzate de diverse forme dependenţă. Aflând din ce în ce mat multe despre cum se poate avea ' stil de viaţă sănătos din punct de vedere cerebral, a început să-i f " exerciţiile zilnice mai mult pentru creier decât pentru corp. Exercit fizice sunt o altă fântână a tinereţii pentru sănătatea ta cerebrală. ciţiile regulate te vor ajuta să arăţi mai tânăr, să fii mai suplu, să te simţi mai iute la minte şi să ai o stare de spirit mult mai bună – toate acestei la un ioc.

Nu este cu siguranţa o noutate faptul că societatea noastră a devenii caracterizată de un stil de viaţă sedentar, în care cei mai mulţi dintre noi îşi petrec zilele stând jos – lucrând la calculator, uitându-se la televizor sau conducând. Problema este că lipsa unei activităţi fizice îi răpeşte creierului capacitatea de a funcţiona în parametri optimi şi este legată de apariţia obezităţii, de un risc crescut de a suferi de depresie, deteriorare cognitivă... şi nu numai!

> Lipsa de activitate fizică este a patra cea mai comună cauză de deces care ar putea fi prevenită, după fumat, hipertensiune şi obezitate.

Exerciţiile fizice şi longevitatea

Zilnic sunt făcute publice noi studii de cercetare care demonstrează că activitatea fizică nu numai că duce la creşterea duratei vieţii, ci influenţează şi calitatea acesteia, lată câteva dintre concluziile formulate de acestea.

1. Cei cu pasul vioi îşi păstrează tinereţea

Un studiu recent a demonstrat că, după 65 de ani, viteza mersului devine un indicator al longevităţii. Cei care o mai pot lua lua la picior după ce au împlinit 75 de ani au o şansă şi mai mare de a trăi mai mult. Un bărbat de 80 de ani care merge cu 2 km/h prezintă o probabilitate de 10% de a ajunge la vârsta de 90 de ani, în timp ce o femeie de aceeaşi vârstă care merge în acelaşi ritm are o şansă de 23% în acest sens. Să presupunem, acum» perechea de mai sus merge chiar puţin mai repede, cu o viteză de

7 km/h* în acest caz, bărbatul de 80 de ani prezintă o probabilitate de 84% de a ajunge la vârsta de 90 de ani, în timp ce femeia ar avea una de 86%.

2 Fa.ţi exerciţiile aerobice pentru a ţi păstra
C1it "fiii mult Pesut cerchral ac <iv

Dacă eşti ca mine, vei vrea să îţi păstre-zi porţiune de ţesut cerebral cu putinţă, pe măsură ce imbâtâ 0131 tâtorii au descoperit că activitatea fizică. mai aJc$cca nc*‘ Orce nuează pierderile de ţesut cerebral la adulţii care Ina.nteaL

J. *Exerciţiile de menţinere a echilibrului te vor ajuta să îmbătrâneşti cu graţie*

Exerciţiile blânde, ca yoga sau tai chi, cresc echilibrul, ceea ce duce la aci- derea probabilităţii de a cădea şi. prin aceasta, accidentările şi complica ţiile care ar putea cauza decesul.

4. *Seniorii activi arată cu mult mai tineri decât prietenii lor sedentari*

Dacă faci câte 30 de minute de exerciţii zilnic, de cinci on Pe săptămână, poţi arăta mult mai tânăr decât ar indica vârsta biologică. Cercetătorii de la Universitatea St. Andrews din Scoţia au dezvăluit că pielea care stând pe gât şi pe falei este cel mai pronunţat efect al îmbătrânirii iară mişcare Fruntea şi zona ochilor au, de asemenea, tendinţa de a se umfla mai mult la persoanele inactive.

5. *Exerciţiile de rezistenţă te fac mai puternic şi te ajută să trăieşti mai mult*

Cercetătorii de la Universitatea Michigan au publicat un studiu care demonstrează că, după o durată medic de 18-20 de săptămâni de antrenament de rezistenţă intensificat progresiv, un adult poate adăuga circa 4 kg de masă musculară la greutatea corpului şi-şi poate creşte forţa cu până la 25-30%. Aceste valori sunt semnificative, întrucât, tară un antrenament proactiv, adulţii tind să îşi diminueze masa musculară şi forţa pe măsura ce înaintează în vârstă. Studiul respectiv recomandă ca persoane e ce au peste 50 de ani să înceapă cu o serie de exerciţii cu propria gr genuflexiuni, flotâri, ridicări de bazin la saltea pentru tesien , .

aşezarea repetată pe un scaun. (Tai chi-ul, pilates sau y

asemenea, multe exerciţii de rezistenţă cu propria pot adăuga Şi greutăţi în cadrul unu, program de antrenament prng

1 3 2

conceput special pentru vârsta şi forma ta fizică şi început,

preferabil, sUL supravegherea unui antrenor personal care iţi poate indica cele mai potr- vite exerciţii cu greutăţi şi cum să Ie execuţi corect, cate repetări să faci . când este momentul sâ măreşti greutăţile cu care lucrezi.

6. *Cu cât ai mușchii mai puternici» cu atât riști mai puţin să ai Alzheimer*

Conform unor cercetări realizate la Rush University Medical Center, ¡n Chicago, persoanele cu muşchi mai slabi par să fie supuse, de-a lungul timpului, unui risc mai mare de Alzheimer sau alte forme de declin ale funcţiilor cognitive. Cei care se încadrau în a 90-a percentilă în privinţa forţei musculare prezentau un risc de Alzheimer cu 61% mai redus, în comparaţie cu cei din a 10-a percentilă. Per ansamblu, în cadrul acestui studiu s-a demonstrat că o forţă musculară mai mare este asociată unui risc mai mic de Alzheimer şi alte deteriorări cognitive uşoare. Studiul sugera, de asemenea, că ar exista un factor comun, dar incă nedeterminat, care ar sta la baza diminuării forţei musculare şi puterii cognitive odată cu înaintarea în vârstă.

7. *Cei care fac mişcare îşi încetinesc ceasul biologic*

Activitatea fizică îmbunătăţeşte capacitatea organismului de a-şi întreţine telomerii prin intensificarea activităţii telomerazei, enzima care îi construieşte şi îi repară. Telomerii sunt acea parte a cromozomilor care controlează procesul de îmbătrânire. Ei sunt ceasul tău biologic. Când eşti tânăr, telomerii tăi sunt mai lungi şi se scurtează progresiv, odată cu înaintarea în vârstă. Dar rata cu care se întâmplă aceasta este direct influenţată de stilul de viaţă ales. Prin urmare, indiferent de vârstă, persoanele mai sănătoase au telomeri mai lungi decât cele care au probleme de sănătate.

În afară de cele enumerate mai sus, mai există o mulţime de alte beneficii datorate exerciţiilor fizice practicate în mod regulat, lată câteva dintre ele. *Ajută la o mai bună gestiune a stresului.* Activitatea

fizică te ajută sâ ifi gestionezi mai bine stresul, având un efect imediat asupra scăderii nivelului hormonilor de stres şi, în timp, te face mai rezistent la acţiunea acestora. Intensificarea ritmului cardiac prin intermediul exerciţiilor fizice ajută, de asemenea, să îţi controlezi mai bine nivelul de stres pentru că

duce la creşterea concentraţiei de betaendorf dotarea proprie a creierului. Dobândirea unj,morflna naru ralâ din faţă stresului te poate ajuta să nu nuj c '‘'«0 crescute de-a fa« întreagă de chipsuri când te afli sub presiune ‘nlr’o răsu«are o pungă

Te fac sd *mănânci alimente mai sănătoase.* Un studiu d 2008 a descoperit că, dacă eşti o persoană activă din punct d'^T” vei fi mai înclinat să optezi pentru alimentele care sunt mai b tine, sa cauţi mai uşor suport moral în mediul social şi sT»J™ P""™ bine stresul. Evident, alegerea alimentelor sănătoase pentruTr”" detrimentul mâncării nesănătoase reprezintă temelia pentru o o’Jt durabilă. Crearea unei reţele sociale solide de susţinere care să te încurc jeze să adopţi şi să păstrezi noile obiceiuri sănătoase pentru creier te poale ajuta să te menţii pe drumul cel bun. P

Te ajută să dormi mai mult şi să ai un somn odihnitor. Practicarea unei activităţi fizice regulate normalizează producţia de melatonină la nivelul creierului şi ajută la îmbunătăţirea obiceiurilor de somn. Un somn de mai bună calitate intensifică funcţiile cerebrale, te ajută să iei decizii mai bune în legătură cu mâncarea pe care o consumi şi-ţi îmbunătăţeşte starea de spirit. Insuficienţa cronică de somn aproape că îţi dublează riscul de obezitate şi este asociată cu depresia şi un creier leneş.

Intensifică circulaţia sanguină. Activitatea fizică măreşte capacitatea inimii de a pompa sânge în corp, ceea ce duce la intensificarea circulaţiei sanguine către creier. O irigare mai bună cu sânge a creierului echivalează cu o funcţionare mai bună a acestuia per ansamblu.

Stimulează producţia de noi celule cerebrale. Exerciţiile fizice stimv leazâ producţia de BDNF (factor neurotrofic derivat din creier). Acesta acţionează asemenea unui medicament minune antiîmbătrânir , P în formarea de noi celule cerebrale. lmaginează-ţi BDN Miracle-Gro**** al creierului tău.

BDNF susţine învăţarea şi memoria şi-ţi face cerebrale la Precis, exerciţiile fizice stimulează formarea de memorie) şi al nivelul lobilor temporali (care sunt implicaţi în p

**** Fertilizator folosit în SUA. (n. *trad.)*

cortextului prefrontal. sau PFC (implicat în procesele de planificare $i judecată).

Este esenţial să ai un PFC şi lobi temporal, puternic, pentru a avea în controlul greutăţii. O memorie mai bună iţi va permite să taci lucrurile importante care te vor ajuta sa-ţ, menţii sănătatea, de exemplu, să-ţi 'aci programare la medic ca să-ţi verifici indica,* sănătăţii, să cumperi produsele alimentare cele mai bune pentru cre.eJ tău şi să-ţi iei suplimentele zilnice indicate pentru tiparul tău cerebraJ Capacitatea de a face planuri, analiza şi judecata sunt vitale pentru că va fi nevoie să-ţi planifici mesele şi gustările în avans şi va trebui să iei cele mai potrivite decizii pe parcursul zilei ca să nu deviezi de la drumul cel bun

Producţia crescută de BDNF obţinută datorită exerciţiilor fizice practicate este, însă, temporară. Noile celule cerebrale supravieţuiesc doar în jur de patru săptămâni, apoi mor, dacă nu sunt stimulate prin exerciţii mintale şi interacţiune socială. Aceasta înseamnă că trebuie să faci mişcare în mod regulat pentru a te bucura de o aprovizionare continuă cu celule cerebrale proaspete. Totodată, acest fapt explică de ce oamenii care merg la sală şi apoi la bibliotecă sunt mai deştepţi decât cei care se rezumă doar la a merge la sală.

Sporesc puterea cerebrală. Indiferent de vârstă, exerciţiile fizice îmbunătăţesc memoria, abilitatea de-a gândi clar şi abilitatea de-a concepe planuri. Decenii întregi de cercetări au demonstrat că activitatea fizică favorizează obţinerea de note şi rezultate mai bune Ia testările parcurse de studenţii de toate nivelurile. Impulsionează, de asemenea, memoria la adulţii tineri şi îmbunătăţeşte funcţionarea lobilor frontali la cei mai în vârstă.

Punerea corpului în mişcare protejează structurile memoriei de scurtă durată aflate în lobii temporali (hipocampus) în perioadele cu stres ridi cat. Acesta determină glandele adrenale (suprarenale) să producă un hormon numit cortizon în cantităţi excesive, despre care s-a descoperit că duce la moartea celulelor din hipocampus şi afectează memoria. De ^P[1,] persoanele cu Alzheimer au niveluri mai ridicate de cortizon decât p[er] soanele în vârstă care nu suferă de această afecţiune.

Ajută la prevenirea pierderilor de memorie şi demenţei. Exerciţiile ajuta la prevenirea, întârzierea şi diminuarea deteriorărilor cognitive

FOLOSEŞTE-TI MINTEA CA SA
INT$_{IM}$

1
care #**3**
5

1JS „reduc odată cu înaintarea în vârstă. apari.u dcm Alzheimer. Chiar şi numai la nivelul anului 2010 a 'n'e' ‘ bolil mult de o duzină de studii care au demonstrat că rol important în reducerea disfuncţiilor cognitive la ne , "* U" vârstă. Unul dintre acestea a fost realizat de un grup de ceX, mi' dieni. care au analizat activitatea fizică practicată de 9 344 ¿ef" l0atâ durata vieţii. Mai precis, au împărţit eşantionul de studiuT * multe niveluri de activitate în funcţie de vârstă: adolescentele *grupdd.* 30 de ani. cel de 50 de ani şi cele mai înaintate în vârstă. Practicarea unor exerciţii fizice din adolescenţă a fost asociată cu cel mai scăzut indice dé apariţie a disfuncţiilor cognitive mai târziu în viaţă; la orice vârsta ar fi fost, insă, practicată, activitatea fizică este corelată cu reducerea riscului în discuţie. Acest studiu de cercetare imi confirmă părerea câ nu este niciodată prea târziu să începi să faci mişcare.

Ajută creierul să se protejeze în caz de traumatisme cranio-cerebrale. Exerciţiile întăresc creierul şi stimulează abilitatea acestuia de-a lupta împotriva efectelor dăunătoare ale loviturilor la cap. Acesta este un aspect de importanţă critica întrucât astfel de traumatisme, chiar şi cele uşoare, pot deconecta CPE-ul» ceea ce reduce autocontrolul, slăbeşte capacitatea de a spune nu poftelor şi intensifică nevoia de gratificare imediată, ilustrată prin replici de genul: „îmi trebuie cheeseburgerul acela cu şunca, *în acest moment!”*

Nu trebuie să-ţi pierzi cunoştinţa ca sâ se considere că ai suferit un traumatism cranio-ccrebral. Chiar şi loviturile uşoare la cap care nu sunt vizibile în mod normal cu ajutorul teslelor de imagistică cerebrală structurală, cum sunt RMN-urile sau CT-urile, pol avea un impact considerabil asupra vieţii tale şi pot creşte riscul adoptării unor comportamente nesănătoase. Aceasta se întâmplă pentru că traumele afectează nu numai hardware-ul cerebral sau sănătatea fizică, ci şi software ul sau modu care funcţionează. Loviturile la cap pot întrerupe sau altera funcţionarea neurochimică, ceea ce se reflectă în probleme emoţionale şi «.om P' mentale, precum şi înlr-un risc mărit de a avea probleme sau de-a face abuz de substanţe.

în fiecare an sunt semnalate două milioane dt noi loviW <erebrjjc alte milioane trec fără să fie menţionate. Iraumatis tipuri sunţ întâlnite mai ales la persoanele care sule dependenţe, inclusiv dependenţa alimentará. La Sierra Tucson, un Ceni de tratament al

depenidenţelor şi tulburărilor comportamentale de ren$_{Uni}$ mondial, se foloseşte tehnologia noastră de imagistică cerebrală in$_{câdl}$ ^009 Conform doctorului în medicină Robert îohnson, directorul $_{Uni}$ taţii, unul dintre cele mai surprinzătoare aspecte dezvăluite de tom$_{ügra}$. fiile cerebrale este existenţa unei incidenţe mult mai mari decât se aştept$_{a}$ a traumatismelor cranio-cerebrale printre pacienţii lor.

Pune-te în mişcare ca să fii mai fericit. Ai auzit vreodată de *euforia aler- gătoruluil* Oare este posibil să te simţi atât de bine doar practicând o anu- mită activitate fizică? Poţi fi sigur că da. Mişcarea poate activa aceleaşi trasee la nivelul creierului ca şi morfina şi intensifică eliberarea de endor fine, neurotransmiţători naturali ai stării de bine. Aceasta face exerciţiile fizice sâ fie cea mai la îndemână pilulă pentru o viaţă fericită pe care o vei găsi vreodată.

Îmbunătăţeşte starea de spirit. Exerciţiile fizice stimulează activitatea neurotransmiţătorilor, în special a norepinefrinei, dopaminei şi serotoninei, care ridică moralul.

Ajută în lupta împotriva depresiei. Pentru unele persoane, exerciţiile fizice pot fi la fel de eficiente ca şi medicamentele prescrise pentru tratarea depresiei. Unul dintre motivele pentru care acestea pot fi atât de utile este faptul că BDNF-ul e important nu numai în producţia de noi celule cerebrale, ci şi în procesul de frânare a depresiei.

Beneficiile antidepresive ale activităţii fizice au fost demonstrate şi înregistrate în literatura medicală. Un studiu desfăşurat în acest sens a comparat efectele benefice ale practicării unei activităţi fizice în stoparea depresiei cu cele ale antidepresivului Zoloft. ce poate fi obţinut cu prescripţie medicală. După zece luni, efectele exerciţiilor au depăşit efectele medicamentului. însă minimizarea simptomelor depresiei nu este singurul mod în care exerciţiile fizice au eclipsat Zoloftul.

Ca toate medicamentele prescrise în caz de depresie, acesta are şi efecte adverse, cum sunt disfuncţiile sexuale şi dispariţia libidoului. De asemenea. faptul că iei Zoloft iţi poate afecta posibilitatea de a beneficia de asigurare medicală. În plus, înghiţind pur şi simplu un medicament. nu-f> vei forma noi aptitudini. Dimpotrivă, exerciţiile iţi îmbunătăţesc condiţia lizică, felul în care arăţi şi sănătatea, toate

¡3
acest6a ducând la o creştet«

a stimei de sine. Nu-ţi afectează eligibilitatea pentru o asi p„r ţate şi-ţi permit să dobândeşti noi aptitudini. Dacă cineva dtn'f se simte deprimat, exerciţiile fizice pot fi de ajutor i ,a

printre altele, ţin şi un curs pentru persoane care suferă de depresie şi unul dintre cele mai importante aspecte pe care Ie punctez esteLpor tanţa exerciţiilor fizice în contracararea acestei stări. Încurajez toţi pa cienţii să înceapă să facă mişcare şi să aleagă mai ales activităţi aerobice care să le facă inima să pompeze. Rezultatele sunt cu adevărat uimitoare Pe-a lungul timpului, mulţi dintre cei care au luat antidepresive timp de mulţi ani se simt mult mai bine, incăt devin capabili chiar să renunţe la medicamente.

Ameliorează anxietatea. Deşi cercetările despre efectele activităţii fizice asupra anxietăţii nu sunt la fel de voluminoase ca cele dedicate influenţei asupra depresiei, acestea evidenţiază faptul că aproape orice formă de mişcare şi la orice intensitate poate calma anxietatea. Activităţile de intensi tate ridicată s-au dovedit în mod deosebit eficiente în reducerea incidenţei atacurilor de panică.

Îţi stimulează sexualitatea. Exerciţiile fizice ajută la creşterea nivelului de testosteron şi te ajută să te simţi mai sexy. în plus, chiar arăţi mai bine datorită lor, ceea ce te face să te simţi şi să te comporţi intr-un mod mai atrăgător. Chiar şi câţiva centimetri sau câteva kilograme pierdute pot produce o mare diferenţă în felul în care ne simţim.

> Consultă-ţi medicul înainte de a începe orice program de exerciţii fizice.

Cele mai bune exerciţii pentru creierul tău

S-a dovedit că exerciţiile aerobice, cele de coordonare şi antrenamen de rezistenţă fac bine creierului.

Obţine un maximum de eficienţă de la exerciţiile tale aerobic namente cardio intense. Dacă vrei un program care sa ar „ jriţ calorii, să te scape de ţesutul adipos mai repede, sa^ţi „ nemaipomenită şi să-ţi stimuleze activitatea cert ' ^ esau i nler- mentele cardio intense. Cunoscut şi ca antrenamen]at j a unor val training, acest program presupune practicarea i

exerciţii intense până la epuizare a câte Ml de secunde fiecare, ur male fiecare dată de câteva minute de exerciţti de intensitate redu«. Aces,# genul de antrenament Pe care eu il practic ,i tuncţtonează. Dov şfiinţifice confirmă acest fapt. Un stud.u realizat tn 2006 de o Serie cercetători de la Universitatea din Guelph. Canada, a descoperit că eXer ciţiile din cadrul antrenamentului de tip cardio intens ard grăsimile maj repede decât activităţile continue de intensitate moderată.

Dacá vrei să arzi calorii cu acest program structurat în intervale explozive. practică un exerciţiu intens, cum ar ti mersul rapid (ca şi cum ai Q întârziat la o întâlnire), timp de 30 de minute, de cel puţin patru-cinci ori pe săptămână. în plus, în cadrul fiecărei sesiuni, trebuie sa incluzi patru reprize a câte un minut de exerciţii intense. Aceste intervale explozive de scurtă durată sunt esenţiale pentru a obţine un maximum de eficienţă din activitatea fizica pe care o practici. Astfel de antrenamente te ajuta să-ţi ridici nivelul endorfinelor, să-ţi îmbunătăţeşti starea de spirit şi să te simţi mai energic. Au, de asemenea, avantajul de a arde mai multe calorii şi, implicit, grăsimi decât exerciţiile fizice moderate efectuate continuu. Iată un exemplu de antrenament de 30 de minute cu reprize de exerciţii de intensitate mare, stimulativ pentru inimă:

EXEMPLU DE ANTRENAMENT CARDIO INTENS

	încălzire
3 minute	Mers rapid (ca şi cum ai fi în întârziere)
4 minute	Repriză intensă (aleargă sau mergi cât de
1 minut	repede poţi)
4 minute	Mers rapid
1 minut	Repriză intensă
4 minute	Mers rapid
1 minut	Repriză intensă
4 minute	Mers rapid
1 minut	Repriză intensă
4 minute	Mers rapid
1 minut	Relaxare

Dacă nu poţi practica pentru o perioadă atât de lungă – de 30 de minute – o astfel de rutină cu antrenamente aerobice

de tip cardio intens, nu renunţa. O sene de cercetări desfăşurate ia Masschusetts General Hospital.

fORTlHCA- n CCWU1 CA SA fRAlEşn o fn Boston, demonstrează că d.)ar Uce mj declanşa anum.te modificări me.abol.ce J* ene rgltc c.l oriilor ş. a grasim.lor şi să regleze „„ »ten^ **1 4 0**

„nip de cel puţin o ora. În cadrul setulu, de .« ' , Zdhârdl" *>«. cercetătorii au analizat schimbările metabobce lnZ în 2010 multe persoane cu condiţie fizică diferita <,a„lrn, "„ TO|11U în timpul programului, indivizi sănătoşi de ■aroa^ Plerdriu su''ul la maraton. 1 rn,,loc''« alergătun

Toate cele trei grupuri au avut beneficii de pe urma el alergare pe bandă, insă cei mai în formă dintre ei au'Lb"' puternică intensificare a metabolismului. Aceasta sugerează'T mi1 ce iţi îmbunătăţeşti condiţia fizică, corpul tău va deveni m ''’7'*'^ arderea caloriilor şi grăsimilor în timpul exerciţiilor fizice

Stimuleazâţi activitatea cerebrală practicând exerciţii de coordonare Practicarea unor astfel de activităţi fizice – precum dansul, tenisul de câmp sau tenisul de masă (cel inai bun sport de stimulare cerebrala din lume) – care încorporează atât exerciţii aerobice, cât şi elemente de coordonare, reprezintă cel mai bun stimulent cerebral pentru toate tipurile de persoane care au tendinţa de a mânca în exces. Activitatea aerobică aiută la proliferarea celulelor cerebrale, în timp ce elementele de coordonare întăresc conexiunile dintre noile celule, astfel încât creierul tău va putea sâ le recruteze pentru alte scopuri, precum gândirea, învăţarea şi memona.

Ceea ce-mi place cel mai mult la activităţile de coordonare este câ multe dintre ele funcţionează după tiparul sesiunilor de antrenament cardio intens. De exemplu, atât în tenisul de câmp, cât şi în cel de masă, dai totul pe parcursul unei mingi jucate, apoi ai o scurtă perioadă de odihnă înainte de-a începe să joci următoarea minge. La tel este şi cu dansul, dansezi cat durează o melodie, apoi iei o pauză.

În general, le recomand tuturor să practice o activitate aerobl^ donare de cel puţin patru-cinci ori pe săptămână, timp e

minute

Ai evitat cumva ca mulţi alţii să practici o aseme^ unu| dintre moti- doar pentru că ai două picioare stângi- Acesta P mjncârii. Se

vele pentru care ai probleme de autocontro coordonare al întâmplă astfel pentru că cerebelul, care este creierului, este conectat la CPH unde se produc iude.ata, gândirea r$_{aţio}$ nalâ şi luarea deciziilor. Dacă nu reuşeşti să >ţi coordonezi $_{şi\ sâ}$ i$_{ţ}$ cronizezi prea bine mişcările, aceasta poate indica că nu eşti prea pri$_{cepüt}$ nici în a lua decizii. Practicarea unor exerciţii de coordonare iţi $_{poalt}$ activa cerebelul, imbunătâtmdu ţi. astfel, în timp, şi judecata astfel i$_{ncât}$ sâ iei decizii mai bune.

Fortificaţi creierul cu antrenamente de dezvoltare a forţei şi $_{rezis}$ *tentei.* Recomand de asemenea adăugarea exerciţiilor de rezistenţă în programul de antrenament. Cercetătorii canadieni au descoperit câ acest gen de exerciţii joacă un rol important în prevenirea declinului cognitiv în plus, dezvoltă muşchii, care iţi pot revigora metabolismul, ajutân- du te să arzi mai multe calorii pe parcursul zilei. Numeroase studii d$_{e}$ cercetare evidenţiază faptul că îmbinarea unui regim alimentar controlat din punct de vedere caloric cu antrenamente de rezistenţă regulate duce la pierderea mai multor kilograme de grăsime corporală şi reducerea cu mai mulţi centimetri a circumferinţei taliei, comparativ doar cu supravegherea dietei.

Calmează-ţi mintea şi amplifică-ţi puterea de concentrare cu ajutorul activităţilor de concentrare. Yoga, tai chi-ul şi alte exerciţii care cer o focalizare totală a minţii s-au dovedit eficiente în reducerea anxietăţii şi depresiei şi în creşterea capacităţii de concentrare. Deşi nu oferă aceleaşi beneficii pentru producţia de BDNF ca activităţile aerobice, aceste tipuri de exerciţii iţi pot, de asemenea, stimula creierul, imbunătăţindu-ţi autocontrolul şi diminuându-ţi tendinţa de a mânca în exces pe fond emoţional sau din cauza anxietăţii.

»Vino, dansează cu mine!”

Eddie Deems a fost instructor de ballroom timp de 70 din cei 92 de ani câţi a împlinit, ceea ce îl face unul dintre cei mai în vârsta – şi cei împliniţi – dansatori profesionişti din Dallas-Fort Worth Metroplex. Sprinten şi graţios la cei 90 de ani ai săi, Eddie poartă un frumos costum negru cu lavalieră, arătând lumii prin fiecare fibră a sa instructorul profesionist de dans care încă este. Eddie este mărturia

vie a unuia dintre cele mai bune exerciţii din lume pentru asigurarea longevităţii: dansul!

hl

pagineză ţi cum ar ii să mergi la doctor pl in .

şuier. în loc sa ţ, se prescrie Zohft sau PX 7 * de pe care sa scnt „Ia zece lecţii de u ngo >, SUnâ ’sa Pnn lV şti o reţetă de deplasat ar suna, acesta ar putea fi un râ P dauâl uni.’Ori«i medicamentele pentru multe persoane cu <> 7 7 mU,‘ ma∗ bu" decât Uc spirit depresivi „Am devenit o naţiune de dansatori de fotoliu vrâ.it. < , *Stars* şi St> *Yoii Think You Can Dance”,* remarcă I *Daniln ^w ^ the* unui articol din publicaţia *Psychology Today* | ,u’orul demonstrează că este mult mai benefic sâ dansezi ,n domeniu nătâţirea abilităţilor tale sociale şi a sUril u|e de Upcnlru «mbu inversarea tendinţelor depresive." ‘plr,t cb,ar pentru

Jn cadrul unui studiu desfăşurat recent la Universitatea din Derbv" a mai scris Anderson. „pacienţii depresivi care au primit lecţu de salsa şi-au îmbunătăţit semnificativ starea de spirit până la sfârşitul celor nouă săptămâni de terapie prin unduirea şoldurilor." Cercetătorii au descoperit că ceea ce a dus la înregistrarea acestor rezultate a fost combinaţia dintre intensificarea producţiei de endorfină datorată activităţii fizice, interacţiunea socială şi concentrarea forţată. Cred că nu este greşit să presupunem câ efectele muzicii în plan emoţional şt cele de calmare şi ener- gizare a creierului au tost de asemenea de ajutor, împreună cu mândria de a fi dobândit o nouă abilitate.

În cadrul unui studiu similar din Germania, cei 22 de dansatori de tango evaluaţi s-au dovedit a avea niveluri mai scăzute ale hormonilor de stres şi mai ridicate de testosteron. Aceştia au declarat, în plus, câ se simt mult mai atrăgători şi mai relaxaţi. Un alt studiu de cercetare desîăşurat la Universitatea din New England a devăluit că, după şase săptămâni în ure au luat lecţii de tango, participanţii au ajuns la un nivel mult mai re us depresie decât un grup de control care nu a tăcut cursuri de dans, a avut rezultate asemănătoare unui al treilea grup care a tăcut orc e m laţie. Dansul cere foarte multă concentrare şi, atunci tân profund angajat intr-o asemenea activitate, tiparele e gan care provoacă anxietate şi depresie sunt întrerupte.

Folosirea corpului în activităţi fizice ritmice joacă, loto<^' „Pa- tant în deschiderea persoanelor implicate pe nwij ast f e) inc â(cienţii deprimaţi tind să fie aduşi de spate, cu cap Kj pwma n-Bluestein, Privirea este îndreptată în pământ”, a predzat Donna Newm

TKTI terapeut prin dans, membru al American Dance Therapy Ass „Dansul înalţă corpul spre o poziţie deschisă» optimistă.” °c’alion. Aşa că ia-ţi partenerul şi valsează puţin prin bucătărie sau pUlle *Dancing Queen* cu volumul dat la maxim (doar nu te vede «• aşa?) şi începe să dansezi. Ce ai avea de pierdut, în afară de * nu’’ spirit urâtă şi câteva kilograme? Stare de

Dr. Joe Dispenza: cum să-ţi angajezi creierul intr-o decizie, odată pentru totdeauna

în afară de faptul că a reuşit să-şi menţină cu consecvenţă comportam tul, pe o linie neîntreruptă de succese, un alt aspect care îi conferă unici tate poveştii lui Andy este maniera „cu totul” în care a luat cele două decizii Iară cale de întoarcere care i-au schimbat viaţa. Nu a călcat nici măcar o dată pe alături. îmi aminteşte de acea faimoasă scena din *Imperiul contraatacă,* în care Yoda îi spune lui Luke: „O faci sau n-o faci! Nu este loc de încercare.”

Oare ce le dă oamenilor puterea de a-şi lua aceste angajamente solemne faţă de ei înşişi pe care nu le încalcă niciodată? Când nu mai este vorba de „a încerca” şi începe să se manifeste „a face”?

Dr. Joe Dispenza, autorul cărţii *Antrenează-ţi creierul! Strategii şi tehnici de transformare mentală††††,* a scris: „Sper că aţi avut cu toţii măcar o dată în viaţă o astfel de experienţă în care intenţia, capacitatea voastră de concentrare şi voinţa s-au aliniat la perfecţie.” Dr. Dispenza ne-a devenit prieten şi le recomandă multora să vină la clinica noastră. Cred că pune o problemă foarte importantă aici. Reflectează puţin la angajamentele pe care ţi le-ai luat faţă de tine însuţi în trecut şi gândeşte-te la ce s-a întâmplat atunci când ţi-ai ţinut promisiunea şi nu ai făcut nicio abatere de la Pentru unii dintre voi, probabil, a existat un moment în care v-aţi spus:

†††† Apărută la Curtea Veche Publishing în 2012. (n. *red.)*

„Nu mă voi mai lăsa abuzat niciodată de acum încolo!” şi v-aţi eliberat de ceea, cel sau cea care vă abuza, iară să mai faceţi cale întoarsă. Sau poate a existat un moment în care v-aţi ales cariera, fiind conştienţi de toţi anii de şcoală şi de formare care vă aşteptau, ştiind că acela urma să fie drumul vostru, aşa că v-aţi înscris, v-aţi implicat cu tot ceea ce aveaţi şi v-aţi luat.

în fina l, diploma. Au existat momente >„ concentrare şi voinţa" au confluat pentru , ”în,enfia- «Pac,.., bâri majore. Cred că „intenţia, capacitatca unor *Xm*

izvorăt din CPF-ul vostru (supraveghetori c'„T'"" 51 au limbic (creierul emoţional), care au lucrat în tan? ‘iSteniul v<>'tru

le ajută să faci un asemenea jurământ profund "’' 'mpreu"*. «e«ea tine însuţi, pentru a lua decizii radical imbunătă’tir T'’,rainic de creier, mai performant. ' e În «voarea noului tău

intr-o conversaţie pe care am avut-o recent cu dr. Joe D mi-a împărtăşit mai multe despre motivele pentru – prin care poţi lua decizii cu toată fiinţa pentru a-ti asi^ *’ m0<ia,ităţile şi a*ţi schimba în mod pozitiv cursul vieţii. SUrea de binc

1. *Analizează-ţi gândurile*

Pentru a putea începe procesul de schimbare, dr. Dispenza ii învaţă pe ceilalţi să fie „metacognitivi”. Aceasta înseamnă că trebuie să ne detaşăm de tiparele gândirii noastre şi să reflectăm asupra lor. sâ le analizăm. Să „ne gândim la ceea ce gândim”.

„întrebările de tipul «Cum ar fi dacă?», pe care ni Ie punem când începem să ne imaginăm noi modalităţi de a gândi şi de a fi ne deschid o lume întreagă de posibilităţi” afirmă dr. Dispenza. CPF-ul adoră acest gen de întrebări, le găseşte interesante, provocatoare şi stimulatoare. ..De ce să nu te trezeşti în fiecare dimineaţă şi să-ţi începi ziua reamintindu-ţi cum ai vrea să fii şi să te simţi?”, întreabă el. „Şi nu uita sâ-ţi aduci aminte în fiecare zi şi de ceea ce nu vrei să fii.”

Dr. Dispenza atrage atenţia asupra faptului că ceea ce gândeşti determin' felul în care te simţi (emoţiile). Ceea ce simţi (starea ta emoţională) cree- o stare de spirit care, dacă este lăsată la voia întâmplării, va ».rea în urmă un temperament şi îţi va modela, ulterior, personalitatea Iţi va afecta, fără îndoială, simţul realităţii, foaie acestea mc singur gând. După cum spune şi vechea zicalăbibhua..mune simte în inima lui.” Dar cum ne putem hotăna q schimbăm? Dr. Dispenza spune că este posi i a . â încât să ferm« (cu ajutorul CPF-ului) care să fie suficient de putenuo Poată înlătura vechile obiceiuri.

2. *Vizualizează în detaliu noile obiceiuri pe care iţi doreşti să ţi le inculci*

O modalitate de a ne crea noi obiceiuri este să le exersăm la nivel jn Dr. Dispenza povesteşte că un grup de persoane care nu ştiau să la pian au fost învăţate să practice câteva mişcări ale degetelor pe pian, timp de două ore pe zi, cinci zile pe săptămână. Unui alt de persoane din aceeaşi categorie i s-a cerut să „practice" la nivel tehnicile de a cânta la pian (fără să-şi mişte degetele) pe parcursul^*' leiaşi perioade de timp. Tomografiile cerebrale realizate ulterior au d** văluit formarea aceluiaşi tipar cerebral specific învăţării de lucn.r Repetiţia mentală, fără o susţinere practică, a produs aceleaşi schimbării nivelul creierului ca şi exersarea efectivă cu ajutorul corpului. Alocare unui timp pentru a vizualiza exact cum îţi vei petrece ziua pentru a fi maj sănătos şi pentru a trăi mai mult este un instrument mental valoros care te ajută sâ te pregăteşti pentru punerea în practică a deciziei „totale" de a te schimba, odată pentru totdeauna.

3. *Hrâneşte-ţi creierul cu noi experienţe pentru a crea noi reţele neuronale*

Munca dr. Dispenza pune în evidenţă binecunoscutul adevăr al neuro- ştiinţelor conform căruia „neuronii care sunt activaţi simultan formează conexiuni reciproce". Cu cât îţi hrăneşti creierul cu mai multe experienţe şi noi ocazii de a învăţa, cu atât neuronii specifici sunt mai activi; şi cu cât *repeţi* mai des experienţe similare şi adaugi strat după strat de cunoştinţe asemănătoare, cu atât neuronii tăi se activează *şi se* conectează mai puternic. Priviţi printr-un microscop de calibru mare, neuronii seamănă foarte bine cu nişte fire care se unesc intr-o ţesătură asemănătoare unei plase de pescuit. Aceasta este ceea ce se numeşte o reţea neuronală. Astfel, o altă modalitate de a te asigura că iei o decizie definitivă, „odată pentru totdeauna", este să-ţi hrăneşti creierul cu noi experienţe şi noi ocazii de a învăţa până când neuronii tăi se vor activa şi se vor conecta între ei pentru a forma reţele neuronale, sau, în altă ordine de idei, noi gânduri şi acţiuni automate. De exemplu, cu cât vei citi şi aprofunda mai multe cărţi de genul acesteia, dedicate sănătăţii

cerebrale, cu atât vei crea mai multe catene de informaţie care se racordează şi încep să-ţi modifice creierul. Cu cât vei avea mai multe experienţe benefice de-a lungul timpului – cum ar fi să

fORTtFICA TI CORPUL CA SA TRAlEŞ'n ₀ VIAŢA „.ininci mai mulle

fructe ,1 leg umc ln ftecare *

3„ de minute – cu atat le vet transforma în mcr8i zilnic bune <>b)ttiu"

4. *Anali^d-H cu atenţie modelele de co mporlamtnl*

O altă modalitate care te poate ajuta sâ-ţi schunb. creierul este sâ ,„lt cu atenţie acele persoane care te fac să-ţ, doreşti o viaţă ase măn^ a lor. Dr. Dtspenza era pasionat de biografia lui Nels0n Mandela p , „ că ii arătase cum un om nobil a putut să sufere pe nedrept. ti mp de, ? zile, în Închisoare, pentru ca apoi să ierte totul şi să işi co nl.nue v J făcând lucruri exraordinare. Biografia fraţilor Wnght reprezintă o ţncu rajare extraordinară pentru aceia care îşi asumă riscul unui vis care pare nerealist pentru cei mai mulţi oameni. Abraham Lincoln este un model de onoare, integritate, credinţă şi umor, intr-o penoadă de criză severă, tn această carte împărtăşesc şi eu cu voi poveştile unor oameni reali care au reuşit să-şi schimbe creierul şi mintea, viaţa şi vârsta biologică, pentru a te ajuta sâ îţi găseşti o sursă de inspiraţie şi sâ crezi că şi tu te poţi schimba.

5. *Clădeşte-ţi o intenţie fermă*

„Problema cu felul în care oamenii iau decizii de schimbare este că işi spun în timp ce stau trântiţi pe canapea cu telecomanda în mână, ron-ţăind prostii şi bând bere: «De mâine îmi voi aduna forţele şi mă voi schimba»„, explică dr. Dispenza. Dar corpul îi transmite, de fapt, minţii: «Ei, relaxează-te. Nu vorbeşte serios. Mereu spune asta, dar nu se schimbă niciodată. Mai ia nişte chipsuri şi o înghiţitură de bere.»

Dar când te vei hotărî cu adevărat şi vei avea intenţia fermă de a face ceva – adică vei *şti* cu certitudine câ ai să adopţi un nou mod de a gândi şi de a acţiona, aproape că vei simţi cum ţi se va ridica pârul pe ceată. îţi vei spune, în sinea ta, cu convingere profundă: «Nu-mi pasă ce spun sau fac ceilalţi. Nu-mi pasă ce se va întâmpla sau ce provocări voi avea de înfru tat. Nu-mi pasă cât de greu va fi. O voi face. Mă voi schimba. C* ajtinge în acest punct, în care iţi vei conştientiza intenţia fermă, since corpul îţi va acorda atenţie. Va şti câ mintea ta vorbeşte serios. Şi va urm direcţia fermă impusă de un cortex prefrontal hotărât şi convins în

litate.”

Activitatea fizică şi boala Alzheimer: micşorarea chiar are loc

Dr. Cyrus Raji, doctor în medicina şi posesor al unei diplome de d$_{Oct}$ este medic şi cercetător la Universitatea din Pittsburgh, Dep$_{artanie}$°^{rai}- de Radiologie, un om inteligent, cu o exprimare clară şi precisă şi $_{0}$ bună. Acesta a coordonat şi a publicat nişte studii fascinante ce urmă^* corelaţia dintre boala Alzheimer, demenţă şi activitatea fizică. Mi-$_{a}$ nit, de asemenea, un bun prieten, întrucât împărtăşim acelaşi interes vent pentru creier şi longevitate.

Dr. Raji a devenit interesat de menţinerea pentru cât mai multă vrem a sănătăţii creierului ca urmare a unei experienţe personale. Bunica l$_{Ul}$ fusese profesoară, o femeie sclipitoare care vorbea cinci limbi străine. D$_{ar}$ fusese fumătoare, a suferit câteva accidente vasculare cerebrale şi $_{a}$ a$_{J}$$_{Uns}$ în final, bolnavă de demenţă şi Alzheimer. în anii de declin, creierul ei $_{a}$ fost redus la cel al unui copil pierdut şi confuz. Privind cum s-a stins încetul cu încetul această lumină puternică ce îi călăuzise viaţa, Cyrus şi-$_{a}$ dedicat cea mai mare parte a carierei eforturilor de a stăvili odiosul val al demenţei şi Alzheimerului în lume. După cum am precizat în capitolul 1, mai bine de cinci milioane de americani suferă în prezent de această boală şi, fiindcă nu afectează numai persoana bolnavă, ci şi pe cei care o iubesc, efectul de propagare a durerii este enorm.

Dr. Raji este implicat de şapte ani în imagistica cerebrală şi cercetările în domeniul Alzheimerului, însă în ultimii cinci şi-a concentrat activitatea asupra factorilor derivaţi din stilul de viaţă care pot să afecteze creierul atât în mod pozitiv, cât şi negativ. Folosind un tip specific de tomografie cerebrală, cercetătorii pot măsura volumul creierului per ansamblu, precum şi volumul individual al părţilor care il compun. Cu cât este mai mare volumul creierului, cu atât acesta este mai sănătos. Când un creier nu este sănătos sau când îmbătrâneşte, se va contracta, iar neuronii vor deveni, de

asemenea, mai mici. Mai mult, când o persoană are Alzheimer, neuronii nu numai că se micşorează, ci încep să şi moară în acele părţi ale creierului responsabile de memorie, organizare şi personalitate.

Dr. Raji s-a implicat într-un studiu amplu de cercetare care a început în anii 80, urmărind 450 de indivizi pe o perioadă de 20 de ani, pentru a observa în mod specific cum factorii derivaţi din stilul de viaţă le-[aU]

 afectat creierul pe măsură ce au înaintat în vârstă O an a este normală în acest proces. Oamenii de ştiinţă I nU?U m‘CŞorare a Contractarea creierului este foarte asemi nâl()art. cu denum,t «roite; care nu a mai fost folosit. Pe măsuri ce creierul se atrofii „nu*. senile apar cu o frecvenţă sporită. manifestările

în boala Alzheimer, insă, fiindcă neuronii mor. aceştia simplu mai puţini în acele părţi ale creierului care ajută o pers^« t” organizeze ziua şi să-şi amintească oameni, lucruri şi locuri şi care fm meazâ o mare parte a personalităţii lor.

Unul dintre primele studii la care a lucrat Dr. Raji a analizat modul în care obezitatea afectează volumul creierului în cadrul unui grup de persoane normale (indivizi fără nicio indicaţie că ar avea probleme de deteriorare cerebrală). Am menţionat acest studiu în capitolul 1, dar merită repetat A măsurat gradul de obezitate folosind IMC-ul – indicele de masă corporală – ce reprezintă greutatea ta împărţită la înălţimea la pătrat Un IMC normal se situează între 18,5 şi 24,9; supraponderalii prezintă valori de la 25 la 29,5 (100 de milioane de americani intră în această categorie), iar valorile de peste 30 sunt considerate marcă a obezităţii (72 de milioane de oameni din ţara noastră intră în această categorie). Ceea ce au descoperit dr. Raji şi echipa sa de cercetători a fost că riscul de Alzheimer este cu atât mai mare, iar volumul creierului cu atât mai mic, cu cât gradul de obezitate este mai ridicat. Supraponderalii au prezentat o uşoară micşorare. Cei care nu depăşeau greutatea normală, pe de altă parte, nu au prezentat nicio fază preliminară de micşorare. Pe acest studiu se bazează ceea ce obişnuiesc să denumesc „sindromul dinozaurului” în emisiunile mele speciale difuzate în reţeaua PBS: cu cât este mai mare corpul, cu atât este mai mic creierul. Nu e bine. Grupul de lucru al dr. Raji a repetat, ulterior, studiul, implicând 700 de indivizi cu Alzheimer în stadii timpurii şi a descoperit că obezitatea înrăutăţeşte lucrurile. (Nu a ales persoane cu stadii avansate de Alzheimer pentru că cei aflaţi în această situaţie sunt slabi din cauză că uită să se hrănească şi, oricum, la acest nivel, slăbit nu le-ar mai putea ajuta creierul. Este prea târziu.)

Când dr. Raji şi-a făcut publice rezultatele cercetării acestea au primit foarte multă atenţie mediatică. A fost o ”descop€ri7.JP^t stlmulul spus el într-0 conversaţie pe care am avut-o recen . c modificarea care l-a determinat să caute un lucru pozitiv, care

unor tendinţe negative de evoluţie a cre.erului Aţa că a începe« Sa Zâ modul în care stilui de viaţă şt ación, denoţi, ma. ak.s act Z, ar puiea aduce beneficii creierului, împreuna cu ech.pa sa a în cu cea mai elementari fermi de activ.tate fizică pe care oricine, |a J vârstă ar puiea sâ o facă: mersul. Ştia că dacă vor reuşi să demonst^ mersul ajută creierul, implicaţiile imediat următoare ar fi că «ai mişcare ar fi la fel de benefică sau poate chiar mai mult pentru vol Un,u| cerebral.

„Am analizat efectul mersului asupra unui grup de 299 de subiecţi nor- mali din punct de vedere cognitiv", a împărtăşit Cyrus. „Ani descoperit că persoanele care au parcurs 1,5 km pe zi sau o distanţă echivalentă cu circa 12 străzi (de oraş) de şase ori pe săptămână şi-au mărit, în timp volumul creierului în zonele destinate memoriei şi învăţării.” Conţi- nuând studiul de cercetare, a observat că, după o perioadă de testare de 13 ani, s-a ajuns la o diminuare cu până la 50% a posibilităţii de a dezvolta Alzheimer. (Cu alte cuvinte, probabilitatea de Alzheimer a fost redusa la jumătate.)

în noiembrie 2010, dr. Raji a analizat un alt grup de 127 de persoane, afectate de ceea ce numim deficit cognitiv uşor (manifestat prin numeroase „momente de uitare senilă”), fiind supuse unui risc ridicat de a dezvolta Alzheimer sau o formă incipientă a acestuia. „Am observat efectul mersului asupra creierului lor susceptibil. în cadrul acestui studiu, le-am cerut subiecţilor să meargă doar câte 8 km pe săptămână, adică circa 1 km pe zi. Vestea bună este că mersul i-a ajutat să-şi menţină volumul cerebral. Nu a dus la creşterea acestuia, dar i-a ajutat pe cei implicaţi să păstreze ceea ce aveau, fără a mai suferi o micşorare ulterioară a creierului.” Acest beneficiu a atins chiar şi persoanele din categoria cu obezitate. Pentru toată lumea, indiferent de greutate, mersul a stopat valul atrofiei cerebrale.

Dr. Raji este întrebat deseori de alte tipuri de exerciţii care ar putea fi practicate de cei cărora nu le place să meargă. Răspunsul lui este întotdeauna; „Faceţi ceea ce vă place pentru că aşa sunt şanse mai mari sa o faceţi inai des Activitatea fizică iţi îmbunătăţeşte alimentarea cu sânge a creierului. Neuronilor le distribuie oxigen şi nutrienţi." FORTIF'CA H CORPUL CA SA TRĂIEŞTI O VUŢA LUNGA

fă-o, orice-ar fi: păstrează continuitatea ^nd dezvoltatorul de

software Brad Isaac |-$_{a}$ întrebat pe l$_{errv\ f\ pe}$ atunci încă un comic itinerant, care era secretul său. aceLîaÎ $_{a}$ un calendar de perete din acelea care au toate lunile anului pe $_{0}$~ pagini. Pentru a devent un com.c mai b$_{un}$, SeinfeH scria i nănd cu un X mare şi roşu fiecare a tn care a lucrat. Curând s-a fornZ «r de x-uri şi motivaţia lui a devenit să nu-l întrerupă niciodată Uni ar putea crede că devotamentul şi dedicarea lui Andy McGill sunt extreme dar acestea sunt de multe ori marca unei persoane de succes. Păstrează neîntrerupt şirul de realizări.

Există momente când, prinşi în rezistenţa mentală care ne împiedică să ¡ncepem ceva, uităm cât de plăcut este de fapt actul de a face acel lucru. Când în cele din urmă începi şi te implici în muncă, te gândeşti „Hei, chiar îmi place asta.” Ce mă încântă cel mai mult la ideea lui Seinfeid cu calendarul este faptul că îţi distrage atenţia şi voinţa de la ‘încăpăţânatele „Nu vreau’” şi ţi le redirecţionează către efortul de a nu întrerupe un frumos şir continuu de realizări.

Aflându-mă de curând în Sacramento pentru o emisiune difuzată de televiziunea publică, am descoperit că directorul postului folosea aceeaşi tehnică pentru a face mişcare. Alerga în fiecare zi câte 30 de minute pe bandă şi îşi nota cu un X în calendar. Era atât de încântat de acel şir de X-uri, încât simţea nevoia să îl păstreze neîntrerupt. Apoi s-a transformat într-un obicei. Te încurajez să încerci „sistemul calendarului de perete şi al şirului de X-uri” când vei începe să-ţi formezi obiceiul de-a face zilnic mişcare. Acest stimul vizual îţi determină creierul să se implice intr-o asemenea măsură încât îţi motivează corpul să se ţină de program. Graficul atrage atenţia CPF-ului – laturii tale logice; dar seria de X-uri, simbolizând senzaţia de împlinire, îi oferă sistemului tău limbic o doză bună de sentimente pozitive. Clîng! Creierul tău a primit plata!

Concluzia? Găseşte o activitate care să-ţi placă, indiferent dacă asta seamnă să te plimbi în jurul blocului, să mergi la sala de titness sau sa dansezi cu stelele (în sufrageria ta/salonul tău) şi ia o hotărâre, cu ’ ţia fermă de a o *pune în aplicare fără ezitare.* Corpul şi erei mulţumi în anii care vor urma, în toţi zecii de ani.

SCHIMBA ŢI VÂRSTA ACUM:
20 DE OBICEIURI BENEFICE PENTRU CREIER CA RE SĂ TE PUNĂ 1N MIŞCARE PENTRU O VIAŢĂ LUNGĂ ŞI SĂNĂTOASĂ!

1. Nu e niciodată prea târziu sâ fii persoana care ţi-ai dorit mereu să f$_u$ încetarea unui obicei dăunător, cum ar fi băutul în exces şi adoptarea unuia nou. cum ar fi practicarea unei activităţi fizice în fiecare zi $_{Cs}$te ceva ce poate oricine să tacă dacă se hotărăşte să se schimbe. Ar fi bine sâ ai în vedere o „mişcare de tip Andy McGilI" – încetează chiar de azi sâ mai practici un obicei care nu-ţi face bine şi înlocuieşte ! imediat cu unul nou.
2. Majoritatea „băutorilor sociali" subestimează cantitatea de alcool pe care o consumâ şi amploarea răului pe care aceasta ¡1 provoacă la nivel cerebral. Mai uită-te o dată la tomografia creierului lui Andy dinainte de a se fi schimbat. Dacă ştii că bei prea mult, adu-ţi aminte câ alcoolul în exces este toxic pentru creier. „Cavităţile" dintr-un creier înecat în alcool reprezintă zone în care acesta nu primeşte suficient sânge pentru a funcţiona bine, la decizia de a-ţi transforma creierul intr-o „zona liberă de toxine" şi de a-i asigura din nou o bună circulaţie sanguină!
3. Adoptă atitudinea lui Andy faţă de exerciţiile fizice, gândindu-te că acestea iţi vor garanta că măcar o parte din zi va fi grozavă! Indiferent ce se va mai întâmpla, te vei fi bucurat de timpul special pe care l-ai dedicat sănătăţii tale, ca să te iubeşti pe tine însuţi. Eliberarea endorfi- nelor ce produc bună dispoziţie va fi recompensa ta imediată! O sănătate bună va fi, însă, răsplata pe termen lung.
4. începe şirul de exerciţii şi nu te mai opri! la-ţi un calendar în care să le ţii evidenţa şi pe care să nu-l mai foloseşti pentru altceva. însemnează cu un X fiecare zi în care iţi faci exerciţiile şi fixează-ţi pentru prima lună obiectivul de a avea intre cinci şi şapte X-uri în calendar în fiecare săptămână. Oferâ-ţi o recompensă când iţi atingi obiectivul. Mai urmează o dată acest

1
5
1
parcurs, apoi încă o dată şi încă o dată..

5 Creierul tău ştie dacă vorbeşti serios sau nu atunci când iei o decizie. Alocă-ţi puţin timp pentru a le permite corpului şi creierului să realizeze că nu glumeşti, spunându-ţi cu convingere: „Nu-mi pasă ce vor spune sau ce vor face ceilalţi. Nu-mi pasă ce se va întâmpla sau ce

«ovocMi voi avea de înfruntat Nu-im pasă *

,*«• Mă voi schimba – Noteatf-ţt promis,un„ ' *» «■ O «ţ

6 începe fiecare dimineaţa reamintindu-ţi cum vttl

' AJUtâ <e pentru a reuşi să-ţi creezi o z, nemaip<TOenilă”?' * ” W je asemenea, de ceea ce nu vrei să simţi ş, ce paj| Ireb ” """'«e. a şi te asiguri ci vei avea o asemenea zi _ ln să piltu'g' 0 parte din timp pentru exerciţii. ' P'"1 a «mda

7. Aşteapti-« Să dureze ceva timp senzaţta de disconfort dati d 1 urca de a adăuga o nouă rutină, precum practicarea zilnic activităţi fizice, în viaţa ta. Creierului ii place status-quo-ul, „„ fi antrenat şi se schimbe, să evolueze, la-ţi creierul şi corpul mire' Treci peste disconfort, pană când exerciţiile vor deveni un obi" familiar şi de rutină, ca periatul dinţilor.
8. În loc să te întinzi după dulciuri, gustări pline de grăsimi sau alcool când eşti stresat, fă ceva care chiar va avea efect şi-tj va dimmua anxietatea şi supărarea. Transpiră puţin! Antrenamentele fizice te ajută să-ţi gestionezi stresul prin faptul că reduc imediat nivelul hormonilor de stres şi te fac mai rezistent la acesta de-a lungul timpului.
9. Dacă suferi de depresie uşoară sau moderată sau chiar de o stare de spirit depresivă temporară, adu-ţi aminte că exerciţiile fizice pot fi la fel de eficiente ca antidepresivele, fără a fi asociate şi cu efectele secundare adverse ale acestora. Ba chiar efectele secundare sunt pozitive: vei arăta mai bine, vei avea un corp mai frumos şi-ţi va creşte libidoul. Chiar dacă iei antidepresive pentru depresie severă, exerciţiile fizice pot amplifica efectele acestora.
10. în plus faţă de a-ţi creşte longevitatea, de a-ţi da un aspect plăcut şi mai multă energie, adu-ţi aminte că exerciţiile fizice reprezintă una dintre cele mai bune metode demonstrate de prevenire a demenţei, declinului cognitiv şi Alzheimerului. Dacă oamenii de ştiinţă ar putea breveta o pilulă care să aibă asemenea rezultate, ar fi extrem de bogaţi.
11. Cu toţii suntem motivaţi de diverse lucruri sâ ne însănătoşim, dar am descoperit că, odată ce s-a împărtăşit publicului faptul că „pe măsură ce iei în greutate, creierul tău scade în volum”, acesta a devenit unul dintre cei mai puternici factori motivanţi pentru multe persoane, deter minându-le să se pună în mişcare şi să-şi recapete controlul as p propriei greutăţi..

Cei mai mulţi oameni, dacă nu fac mişcare dimineaţa ap

nici nu mai reuşesc s-o facă în restul zilei. Parcursul ziile Ş tot ce este de făcut ne invadează şi ne fac să găsim seu

antrenamentul pentru altă data. Desfăşoară-ţi dimineaţa program^ zilnic de exerciţii fizice ca parte a rutinei obişnuite din această p_{artc} a zilei, iar obiceiul va fi astfel mai uşor de menţinut.

13. Sâ mergi 1.5 km de şase ori pe săptămână este o activitate uşoară şi realizabilă pentru majoritatea oamenilor şt s-a dovedit că ajută |$_a$ p_{ro} tejarea creierului. în orice caz, cel mai bun tip de exerciţiu pentru tine este acela pe care îl vei face! Dacă iţi place să înoţi, atunci practică înotul şi bucură te de ceea ce faci! Dacă iţi place să joci tenis, incorporează acest sport în rutina ta săptămânală Fă orice fel de activitate iţi stârneşte interesul. Cel mai important este să o faci orice ar fi, ¡$_n$ fiecare zi. pentru a avea continuitate.
14. Apucâ-te de dans dacă iţi plac muzica şi ritmul Te poate menţine tânăr în spirit, te poate scăpa de depresie, te poate face să te conectezi la societate şi iţi poate îmbunătăţi funcţionarea creierului şi corpului.
15. Ai realizat vreodată că dormi mai bine în zilele în care ai fost activ din punct de vedere fizic? Şi că s-ar putea să îţi fie greu să adormi şi să nu te trezeşti în timpul somnului când ai lâncezit toată ziua? Transformarea exerciţiilor fizice în rutină normalizează producţia de melato-

nină la nivelul creierului şi te ajută să dormi bine toată noaptea Un somn bun iţi îmbunătăţeşte starea de spirit şi capacitatea de a lua decizii şi îţi reduce, de asemenea, riscul de obezitate şi depresie.

16. Vrei să arăţi mai tânăr? Cei care nu fac mişcare arată mai în vârstă pentru că pielea de pe gâtul şi de pe faţa lor e mai lăsată. Cei care fac mişcare. în schimb, tind să arate cu câţiva ani mai tineri decât cei care

nu fac.

17. Ridicarea greutăţilor sau folosirea propriei greutăţi pentru a-ţi dezvolta rezistenţa iţi pot creşte forţa musculară şi tonusul şi-ţi vor întări muşchii situaţi sub piele, efectul fiind de „lifting” corporal. în timp ce te uiţi la televizor, ia câteva abdomene şi flotări sau câteva genuflexiuni şi exerciţii cu ridicarea picioarelor. Păstrează un set de greutăţi lângă canapea şi foloseşte-le cât timp

urmăreşti emisiunea care te
interesează.

18. Mişcă-te mai repede! Viteza mersului este un indicator al longevităţii, aşa că fă-ţi pasul mai vioi. Le recomand celor din jur să meargă de parcă ar întârzia la o întâlnire.
19. Exerciţiile de stretching şi de arcuire ca yoga, pilatesul şi tai chi-ul ajută la întărirea abdomenului, reducerea stresului, dezvoltarea flexibilităţii şi echilibrului, care va reduce la rândul său riscul de căzături.

i0 pentru a arde cu adevârat caloriile fa exces, fa«,«.

' ae tip «rd'° irrtinS,V te Pre,uPun 'foirea tuturor ,e5 7'nWe pentru câte« minute. în altern,nţ* cu exerciţii de ,nte2„ ' r8,â. Aleargâ cât de repede pop ,lmp de un m,nu, ' tin)p de patru minute repeiâ aceastâ 15w.„e dc „„cZ^Î 30 de minute sau mai mult.

K *

CAPITOLUL 4
Jose
Şi-apoi ce-o să se întâmple? Optimizează-ţi cortexul prefrontal pentru a-ţi antrena conştiinciozitatea şi a lua decizii mai bune şi mai sănătoase

Nu spun minciuni, pentru că prevăd că am mai mult de pierdut decât de câştigat.

CHLOE,7ani

ÎN MARE PARTE, COMPORTAMENTUL TĂU este controlat de funcţionarea fizică a creierului. Când starea creierului tău este bună, ai şanse mai mari să te comporţi prudent, conştiincios, ceea ce te va ajuta să trăieşti mai mult. Când creierul tău are probleme, este mult mai probabil că vei acţiona cu impulsivitate, neglijenţă, nechibzuinţă, ceea ce te va supune riscului de-a te îmbolnăvi sau de-a muri prea devreme. Unul dintre cele mai înţelepte lucruri pe care le poţi face pentru a-ţi prelungi viaţa şi a-i spori calitatea este să îţi optimizezi funcţionarea fizică a creierului. Povestea lui Jose este exemplul perfect.

Jose

în prima parte a anului 2010, am fost sunat de un producător ai show-ului televizat *Dr. Phil* şi întrebat dacă aş putea să-i ajut pentru o emisiune despre infidelitate. Voiau să îl consult şi să-i fac o tomografie cerebrală SPECT lui Jose, un adulter compulsiv. Când l-am cunoscut pe Jose, el şi soţia sa, Angela, se luptau cu infidelitatea, cu minciunile şi cu dependenţa Iui de pornografie. Din câte ştia ea, în cei patru ani de relaţie, Jose o înşelase de opt ori. în timpul show-ului, Dr. Phil a

replicat la menţionarea celor opt incidente de infidelitate spunând: „Tatăl meu obişnuia să spună câ fiecărui şobolan pe care ¡1 vezi ii corespund alţi 50 pe care nu-i vezi.

0PT1M,ZEAZA T‡‡‡ CORTEXUI. PREFRONTAL

Erau câsâtoriţi de trci luni «nd Ange|, , d A descoperi' ci fusese cu altă 6u ş, aluncj ^Wit ci j atund când planificau nunta, şi la douJ zj|e d "d a '«m-o ln J*. rare are acum trei am. upâ naşte«., Bellt| fi *’51 * llcd lor,

Am fost dărâmată şi extrem de furi Oasr a
;,amei mele arma pentru că eram sigură că |.aT’ti' J-a*
acceptat din nou tn viaţa mea am aflat că mă J?”’"'-°Wt|.an, un mincinos cronic şi este foarte bun la asta UnaT "1Ul"f«'- bte mi-a spus că l-a văzut intr-o filmare porno dându , „ ' pri««>ele mele faţă. Leşinase şi era destul de răvăşită, tţ pţace untl >«e un pumn ¡n practice şi cu mine, ti place să forţeze limitele şi poate merge. Este un căutător de senzaţii tari şi are Câ’ de deP»nc ¡n permanenţă. Am contactat Sexaholics Anon/moiis"^0"' fi'stimula' că are o problemă, dar a început să folosească asta *a ™ **<3WU‘* dependent, nu mă pot abţine.» Prostii! El nu eânde SpU"„ "Sum apoi zice că va găsi o modalitate de-a rezolva problema „ IUCTUri’

Jose, pe de altă parte, a spus: „Am fost mereu genul de tip care se cupla imediat ce apărea ceva. Am fost plecat de acasă vreo cinci săptămâni înainte de a ne hotărî să reparăm lucrurile. înainte să fiu căsătorit nu m-am simţit niciodată vinovat. Tatăl meu o inşela pe mama. Îmi fac gnji că aş fi dependent de sex pentru că am nevoie mereu de ceva care să mâ stimuleze, cum sunt aventurile, maşinile rapide, viaţa trăită pe muchie. Mi-am pierdut carnetul de conducere pentru că am primit patru amenzi din cauza vitezei excesive. Anul trecut am fost fidel, dar am avut o problemă cu pornografia.”

În timpul show-ului, Dr. Phil l-a întrebat: „Dacă aşa eşti tu înclinat sa fu. de ce nu divorţezi şi faci ceea ce vrei?” Jose a răspuns tă nu asta era ceea ce îşi dorea. Voia să fie căsătorit, să aibă o familie şi să-şi crease Tatăl lui fusese un infidel, ceea ce a avut repercusiuni negative asup familiei. îşi dorea ca el să aibă o influenţă pozitivă asupra e l Când l-am consultat, am descoperit că mai avea cateva P^’V foartc de infidelitatea cronică. Era dependent de adrena ina^ tari, mare de viteză şi cu un comportament mereu în cu . ortante: Tomografia sa SPECT a dezvăluit trei anomalii extre

‡‡‡ Există şi în România grupuri D.S.A. (Dependenţii de S

1 O activitate sporită intr-o parte a zonei din ţaţă a creierului „u ' girusul angular anterior, care este schimbătorul de v.teze al creierul „ 8 activitate mai intensă în această parte a creterului este adeseori aso. dată unui comportament compulsiv. caz în care schimbătorul de vit Czţ se blochează asupra unor gânduri sau comportamente negative. |n afară de faptul că o înşela pe Angela, Jose işi fccea în mod com Pui siv tatuaje. Era tatuat din cap până n picioare. Deşi era un tip inteli geni acestea îl împiedicau să işi găsească de lucru.

2.0 activitate mai slabă într-o altă parte a zonei din ţaţă a creierului – cortexul prefrontal (CPF). Acesta acţionează ca şi cum ar fi poliţi stu j din capul tău şi te ajută să rămâi focalizat asupra obiectivelor fix ale fără să deviezi pe alte căi. CPF-ul este, de asemenea, considerat frâna creierului, pentru că ne împiedică să vorbim sau să acţionăm la primul impuls care ne trece prin minte. Era evident din tomografia şi comportamentul lui Jose că CPF-ul său avea probleme.

3. Tiparul unei lovituri la cap. Tomografia sa cerebrală prezenta dovezi clare că a suferit un traumatism, cu zone afectate în părţile din faţă şi din spate ale creierului.

La început, l-am întrebat pe Jose dacă se lovise la cap.

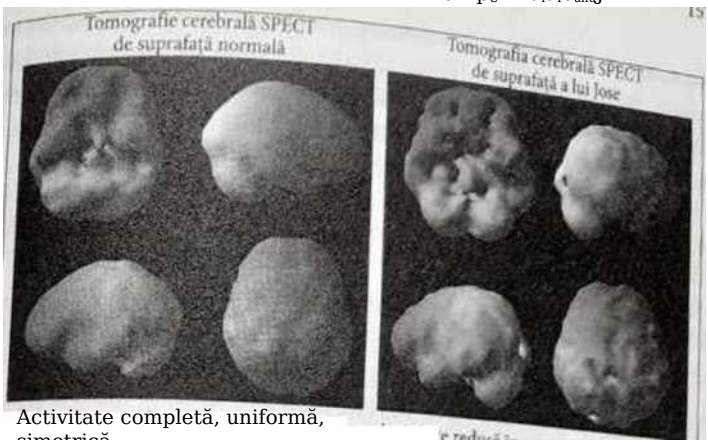
Mi-a spus că nu.

Dar, ca persoană care a scanat creierele a zeci de mii de pacienţi, ştiam că tiparul său cerebral era cauzat, într-o anumită măsură, de un traumatism cranio-cerebral. aşa că am insistat.

Mi-a răspuns din nou că nu. Am auzit povestea asta de atâtea ori încât a devenit o glumă cu specific la clinica Amen. Oamenii ne spun, de obicei, în primă instanţă, că nu au suferit cine ştie ce lovituri la cap. Apoi observăm tiparul evident al unui traumatism cranio-cerebral pe tomografii şi insistăm cu întrebările. în cele din urmă, ajung să ne povestească întâmplări de genul: „Am căzut pe fereastră de la etajul doi" sau „Am căzut pe scări" sau „Am spart parbrizul cu capul", accidente de mult uitate pri n care au trecut. Ba chiar, cum a fost cazul unuia dintre jucătorii noştri NFL, a intrat cu maşina prin parapet şi a căzut 45 m până în albia unui râu. rămânând inconştient.

„Da", a admis Jose intr-un final. „Am jucat fotbal în liceu." Şi mi-a povestii despre câteva situaţii în care a avut contuzii. Apoi mi-a spus din p r0 pric iniţiativă că a participat la rodeo. călărind tauri şi a devenit luptător

<or«pUnziuiaiaeunuJ^"™7l«

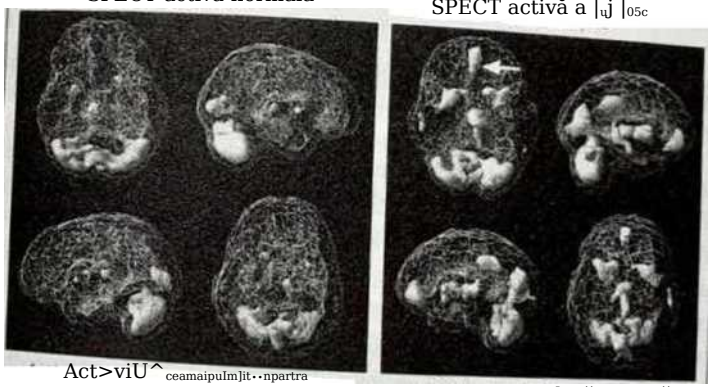


Activitate completă, uniformă,

problemele de menţinere a atenţiei
(indicată de săgeată)

Tomografie cerebrală
SPECT activă normală

Tomografia cerebrală
SPECT activă a |u| |05c



Act>viU^ ceamaipulm]it··npartra

d,n spate a creierului

Activitate angulară sporită
în partea din faţă a

Ca P în m.ar^a^e m'xtc» îovindurse sau fiind lovit de multe ori puternic la iam – e din urrn*. cu vocea pe jumătate, a mai recunoscut: „Obişnu- *ani dau cu capul."

Cu°unT-? ' reactionat eu-

|Ucr Za,'d>et jenat, Jose mi-a explicat: „Aveam obiceiul de a sparge diverse cnr Un CU CaPuJ* Era un fel de distracţie la petreceri. Reuşeam să sparg CUtll*' «iele de bere cu fruntea."

Tuturor ne trece prin minte un dialog paralel ori de câte ori vorbi ceilalţi. Psihiatrii nu sunt diferiţi. Când l-am auzit pe Jose sp$_{Unâ}$^ obişnuia sâ spargâ sticle cu capul, am exclamat în sinea mea: „^$_{st}$ este o dovadă de inteligenţă.” Dar n -am rostit-o cu voce tare pentru * un bun CPF şi o frână internă destul de puternică.

C U $_{câ}$

Apoi Jose a adăugat: „Când mă îmbătăm, dădeam cu capul în pereţi • uşi până făceam găuri. De multe ori reuşesc să găsesc stâlpii de rezist^ cu capul."

în acel moment, frâna mea interioară a cedat şi am spus-o cu voce „Asta nu e o dovadă de inteligenţă.”

Jose a fost de acord cu mine.

Ziua în care s-a înregistrat emisiunea Dr. *Phil* a fost emoţionantă. Ang$_{e|a}$ era furioasă şi îi cerea lui Jose să se schimbe. Credea că era suficient să dorească asta. I-a spus: „Dacă nu văd o schimbare radicală, am terminat-o^”

Eu, însă, ştiam mai bine. Chiar şi cele mai bune intenţii sunt deturnate de un creier nesănătos.

în timpul show-ului, Jose a spus că abia aştepta să vadă rezultatele tomografiei.

Cu vorba lui tărăgănată, de texan care nu înghite prostiile, Dr. Phil a replicat: „E ciudat să auzi *pe cineva zicând* că este entuziasmat să audă despre problemele sale cerebrale. Crezi că te scutesc de responsabilitate. E ca şi cum ai spune: «Hei, nu e vina mea, creierul meu nu funcţionează cum trebuie.»"

Jose a făcut, atunci, o dezvăluire foarte profundă: „Nu vreau să mă folosesc de asta ca scuză, dar sper că mă va ajuta să îmi schimb comportamentul." Show-ul a luat apoi o turnură foarte interesantă. Dr. Phil a întrebat publicul ce părere avea despre dependenţa de sex: este un fenomen biologic real sau doar o scuză pentru un comportament greşit? Acesta era de părere că nu este decât o scuză.

înţeleg de ce oamenii simt acest lucru, dar din tomografiile cerebrale pe care le-am văzut până acum şi din anii de experienţă în a-i ajuta pe alţii să scape de dependenţe ştiu că la mijloc sunt probleme cerebrale severe. Am întâlni! situaţii în care dependenţa de sex a distrus vieţile oamenilor şi 3 adus multe persoane în pragul falimentului financiar sau chiar al sinuciderii- Cred, de asemenea, că dependenţa, sub toate

formele ei, inclusiv cea de sex,

rA agrava în societatea noastră, pentru că ne sun, i *ri,. expunându-i constant la activitiţ, putonic«Mni pţă. video, schimbul de mesaje telefonice. schimbu| de are pnKU"' jocu «xual. pornografia pe internet. filmele de groază şi j(„ «nfinut dependenţă, cum sunt rulounle cu scoruri sau cheeseburge" Există o porţiune în profunzimea creierului, numită nucleul accumh (striatul ventral), responsabilă, în funcţie de nivelul de dupamm"ţ' ,oicâi de plăcere şi mot.vaţ.e, Gândeşte-te la nucleul accumbens ca la un' dintre cele mai importante pârghii ale plăcerii de care d.spune creieri Ori de câte ori avem o senzaţie de plăcere, puţină dopammă a acţiona pârghia. Dacă aceasta este apăsată prea mult, cum este în cazul consu- mului de droguri de tipul cocainei, putem simţi un val de plăcere care ne face să ne pierdem controlul asupra comportamentului, iar dacă este apăsată prea des, se sensibilizează sau chiar amorţeşte, astfel încât vom avea nevoie de tot mai multă plăcere pentru a mai putea simţi ceva. în plus, dacă ai o activitate redusă la nivelul zonei cerebrale cu rol de frânare – CPF-ul – nucleul accumbens poate prelua literalmente controlul vieţii tale, ca în cazul iui Jose. Pentru a trăi o viaţă îndelungată, este important să îţi protejezi centrii plăcerii şi cortexul prefrontal.

Deşi sună ciudat, ai grijă atunci când experimentezi prea multă plăcere. Cred că unul dintre motivele pentru care actorii şi atleţii de performanţă au probleme cu depresia şi diverse forme de dependenţă este că succesul le poate da acces liber în orice moment la orice îşi doresc, iar aceasta le epuizează deseori centrii plăcerii.

După terminarea show-ului, Jose şi Angela au fost de acord să vină ia mine să îi ajut. Jose suferea suficient de mult încât să fie dornic să îmi urmeze recomandările. Iată ce i-am prescris:

Să înceteze să mai consume alcool. Alcoolul reduce capacitatea de tune ţionare a cortexului prefrontal şi puterea lui de frânare, ceea ce i ma* puţin capabil să spună nu impulsurilor copleşitoare.

Să doarmă suficient pentru a-şi asigura o funcţionare sănăt ierului. Un somn mai scurt de şase ore pe „ terminâ

0 alimentare mai slabă cu sânge a întregului erei 0 capacitate mai redusă de luare a deciziilor-

Sâ ¡şi purifice dieta. Să consume doar alimentele optime pentru f$_{Unct}$narea creierului. Să mănânce de mai multe ori pe zi pentru a-şi rrienţ j nivelul de zahăr din sânge stabil. Un nivel scăzut al glicemiei determin slăbirea capacităţii de a lua decizii. [a]

Să elimine cofeina şi băuturile energizante, care erau un ele$_{m}$ nelipsit din dieta lui de până atunci. Cofeina duce la reducerea circ$_{U}$|$_{a}$ţiei sanguine la nivelul creierului. Orice are asemenea efect conduce 1 o capacitate mai slabă de luare a deciziilor.

Să adauge următoarele suplimente la dietă pentru a îmbunătăţi fu$_{n}$ţionarea creierului:

- Complexul pentru îmbunătăţirea nivelului de serotonină şi a stării de spirit (Serotonin Mood Support), pentru a-i asigura un nivel sănătos de seroto nină şi a-i calma girusul cingular anterior şi comportamentele compulsive
- Complexul de optimizare a capacităţii de concentrare şi a nivelului de energie (Focus and Energy Optimizer), pentru a-i asigura un nivel sănătos de dopamină şi a-i intensifica funcţionarea cortexului prefrontal capacitatea de concentrare şi controlul impulsivităţii.
- Complexul de stimulare a memoriei şi a funcţiilor cerebrale per ansamblu (Brain and Memory Power Boost), ce ajută la restabilirea capacităţii creierului de a funcţiona. Acesta este acelaşi supliment pe care l-am folosit în studiul pentru reabilitare cerebrală desfăşurat asupra jucătorilor NFL.
- Ulei de peşte de bună calitate.

Pe parcursul următoarelor şapte luni m-am întâlnit frecvent cu Jose, Angela şi adorabila lor fiică, Bella, pentru a le monitoriza progresul. în timpul şedinţelor am discutat despre alimentaţia sa, despre suplimente şi despre strategiile pe care să le aplice pentru a-şi controla impulsurile, care deveneau din ce în ce mai slabe.

L-am convins pe Jose să îşi fixeze în minte întrebarea „Şi-apoi ce-o să se întâmple?" pentru a-şi stimula CPF-ul analizând consecinţele pe care le- ar putea avea comportamentul lui în viitor. A realizat cu adevărat importanţa sa abia după ce a auzit refrenul melodiei *Then What* a lui Clay Walker, când şi-a dat seama că, dacă nu-şi punea de fiecare dată această

întrebare şi nu lua decizii diferite de cele de până atunci, mai Înţelepte, va ajunge o persoană „în care nimeni nu va mai avea încredere”.

începuseră să meargă atât de bine intre l$_{O}$sc c A
$^{|\ U}$enU. « $^{JlsCUlC\ dCSprC\ U''\ 111\ d\circ ilci}$ Au $_{pkca}$ *$^{n8d,'i}$"rtUu *lii » « discute mai pe îndelete despre vi$_{ltorul\ lo}$ '«W în
, văzu' multe persoane care săreau de $_{pe\ 0\ stâncâ}$.^{preuna}- Aco|$_{u}$ ^{,0S} e în apa de dedesubt. Reacţia lui imediată a f$_{ost\ şi}$,, , $^{18\ m}$ «Wl-

Lela, dându-Şi ochu peste cap, ş,-a spus pentru a nu $_{>llu}$? place aşa de mult să o facă pe grozavul!” 11 văzuse tăcând $_{3tât\ dc}$jaruri stupide de când erau împreuna. Va înceta oare vreodată?

par. de data aceasta, lucrurile erau diferite. Foarte diferite

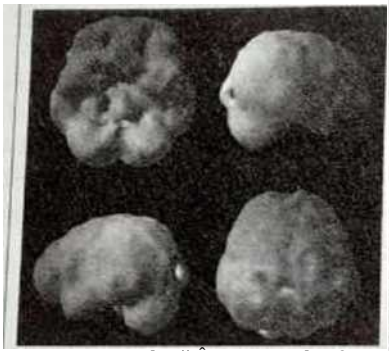
Când a ajuns în vârful stâncii şi a început să se uite în ¡os, ceva $_{s\cdot a\ petre}$. cut în mintea lui Jose. A început sâ se simtă inconfortabil. chiar ansi.» Chiar dacă ii vedea pe alţii sărind de pe stâncă, a realizat că, fiindcă nu putea vedea stâncile ieşind din apă, ar fi fost greu sâ le evite. S-a întrebat în sinea lui: „Şi-apoi ce-o să se întâmple? Dacă aterizez greşit? Dacă mă rănesc? Dacă paralizez? Am o soţie şi un copil şi ne mai dorim unul. Daca paralizez nu-i va fi bine niciunuia. Chiar trebuie sâ iac asta?

S-a retras din mulţime pentru a se gândi la următoarea mişcare. Această nevoie de a reflecta, de a se opri un moment din ceea ce pornise sâ facă pentru a analiza consecinţele unei acţiuni riscante, era nouă pentru el. După un minut de gândire, a decis să nu sară. Simţindu-se eliberat, a început sâ coboare de pe stâncă. Angola era perplexa. Nu-l văzuse niciodată făcând aşa ceva. Poate mai exista o speranţă.

La puţin timp după călătoria în Hawaii, i-am făcut o nouă tomografie de verificare, care a dezvăluit îmbunătăţiri semnificative ţaţa de cea făcută cu şapte luni înainte.

Punând în aplicare planul de tratament, Jose şi-a schimbat literalme creierul, şi-a îmbunătăţit considerabil viaţa şi e foarte probabil sâ i t Şi să şi-o prelungească. Acum, când scriu această poveste, a trec J ^{an} de când îi cunosc pe Jose, Angela şi Bella. Sunt în conţi împreună şi plini de speranţă că işi vor păstra ^{tarnllia}.^{int}^$_{e\cdot\cdot arămas}$ ^tigela nu mai simte că trebuie să îi dea arma mamei ei,$^{1\ Cre}$dincios şi ia decizii datorită cărora are şanse mari sa ai î^{u}ngă prin mai multă prudenţă.

Tomografia SPECT iniţială a



Activitate redusă În partea din faţa (cortexul prefrontal) şi din spate a creierului, corespunzătoare unuia sau mai multor traumatisme cranio-

Tomografia SPECT de verificare a lui Jose, realizată şapte luni mai târziu
Îmbunătăţire considerabilă a activităţii la nivelul întregului creier

Conştiinciozitatea şi longevitatea

Ştiu că mulţi cercetători caută fântâna tinereţii şi speră să o găsească intr-un medicament sau supliment natural. îi încurajez să-şi continue cercetările pentru a ne ajuta. Dar nimic nu va fi vreodată la fel de important pentru longevitatea ta cum sunt deciziile pe care le iei pe parcursul vieţii, în legătură cu sănătatea şi relaţiile pe care le legi. Calitatea acestor decizii este reflexia directă a sănătăţii fizice a creierului tău.

Conform unui studiu longitudinal remarcabil, unul dintre cei mai importanţi indicatori ai longevităţii este conştiinciozitatea. Cercetările au fost demarate în 1921 de dr. Lewis Terman de la Universitatea Stanford. Acesta, împreuna cu echipa sa, au evaluat 1548 de copii inteligenţi născuţi în preajma anului 1910. Acum, la 90 de ani de atunci, cercetătorii au făcut multe descoperiri fascinante, care evidenţiază în mod clar legătura dintre o funcţionare sănătoasă a creierului şi longevitate. Iată câteva dintre cele mai importante concluzii ale studiului:

• Munca multă, hărnicia şi realizările (asociate, de obicei, cu o bună funcţionare a creierului) sunt indicatori puternici ai

longevităţii.

• Cei mai dezamăgiţi de realizările lor au murit ia vârstele cele mai tinere-

,-a01uJ de a nu fi fost o persoană pe care să (<_

• VU. succes în carieră (semn al unei funqi^^ « nu fi fost asociat cu o creştere extraordinar de mare a , , a „«««lui)

.Faptul de a fi reacţionat la o pierdere prin dependent u j Gresie, anxietate sau prin conferirea unor di™- bautUră- evenimentelor a fost asociat cu moartea t>mpunc (tatruX^1” 0 funcţionare precară a creierului). Pe de altă parte, cei cX perioadă de durere şi de readaptare (prin metode de recunerâ, ■ ° toase pentru creier) au înflorit după ce şi-au depaşit pierde£ un „bonus de rezistenţă şt au trăit în medie cu cinci an, mai muE‘ media-

. Atitudinea optimistă, lipsita de griji i-a determinat pe participam, să subestimeze riscurile şi să-şi trateze sănătatea cu dezinteres, ducând la descreşterea longevităţii. S-a întâmplat mai des ca aceştia să aibă rnorţi accidentale sau care ar fi putut fi evitate. (Comportamente asociate cu o funcţionare slabă a CPF-ului şi, implicit, o capacitate de planificare redusă). Unele persoane din mass media au interpretat greşit această descoperire, deducând că „pesimiştii trăiesc mai mult decât optimiştii”, ceea ce nu este adevărat; optimiştii din categoria persoanelor muncitoare, grijulii trăiesc mai mult decât o persoană medie. Doar optimiştii „lipsiţi de griji”, neglijenţi, care nu se îngrijorează niciodată, işi fac planun şi se gândesc rareori la consecinţe sunt cei care nu trăiesc la fel de mult.

• Planificarea chibzuită şi perseverenţa (asociate, de obicei, unei bune funcţionări a creierului) au fost observate la persoanele cu o longevitate mai mare.

• Persoanele care şi-au obţinut realizările cu prudenţă şi perseverenţă şi care au beneficiat de susţinerea unei familii stabile şi a mediului social au trăit mai mult (toate acestea sunt semne ale unei funcţionări bune a creierului).

• Persoanele cu obiceiuri, rutine şi reţele sociale care încurajau mişcarea s-au descurcat cel mai bine. .

• Relaţiile sociale au un impact foarte mare asupra sănătăţii. Grup care te asociezi este deseori determinant pentru tipul de perse vei deveni. Pentru cei care vor să işi îmbunătăţească sănătatea, _ cu alte persoane sănătoase este, de obicei, cea mai direc Ş lOasă cale către schimbare. . u este

• Grija moderată, însemnând faptul că îţi pasă şi te & componentă importantă pentru a rămâne sănătos.

Acest studiu de cercetare şi propria mea experienţă clinică au fără

urmă de îndoială că puţină anxietate este benefică. Oamenii ca |Ose care riscă uşor şi au niveluri reduse de anxietate, îşi asumă riscuri iraţi(>' nale, exagerate, care ii pot băga mai devreme în mormânt. Evident, prta multă anxietate este, de asemenea, nocivă. însă în cazul în care aceasta este insuficientă, a fost asociată cu o tendinţă mai accentuată de a lUa decizii greşite în privinţa sănătăţii şi siguranţei.

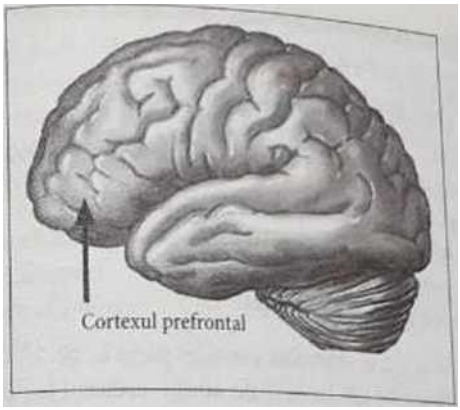
Conform unui studiu de 12 ani ce a implicat călugăriţe şi preoţi catolici se pare că persoanele conştiincioase, care duc până la capăt ceea ce au început, au un risc mai redus de a dezvolta Alzheimer. Indivizii cu nivelul cel mai înalt de autodisciplinâ s-au dovedit a suporta o probabilitate cu 89% mai redusă de a suferi în viitor de aceasta boală prin comparaţie cu confraţii lor. Robert Wilson şi colegii săi de la Rush University Medical Center din Chicago a urmărit 997 de călugăriţe, preoţi şi fraţi creştini catolici sănătoşi în intervalul 1994-2006. La începutul studiului, clericii a fost supuşi unui test de personalitate pentru a li se determina nivelul de conştiinciozitate. Pe baza răspunsurilor la întrebări de genul „Sunt o persoană productivă, care îşi duce tot timpul treaba începută la bun sfârşit?", au primit punctaje cuprinse între 0 şi 48. în medie, voluntarii au obţinut 34 de puncte. Pe durata studiului, 176 de participanţi din 997 au dezvoltat boala Alzheimer. în orice caz, cei cu care au obţinut cel mai mare punctaj la testul de personalitate – 40 de puncte sau mai mult – prezentau un risc de Alzheimer cu 89% mai redus decât participanţiî care au obţinut 28 de puncte sau mai puţin. Ipoteza Dr. Wilson a fost că indivizii mai conştiincioşi au o activitate mai intensă la nivelul CPF-ului şi alţi cercetători au confirmat această descoperire.

Dragoste şi grijă pentru CPF-ul tău

CPF-ul este mult mai mare la oameni faţă de orice alt animal. Ocupă:

- 30% din creierul uman
- 11% din creierul cimpanzeului
- 7% din creierul câinelui tău (asta în cazul în care câinele tău nu este ca Tinkerbell a mea, care latră iară oprire la străini; al ei reprezintă cel mai probabil 4%)
- 3% din creierul pisicii tale (de aceea şi au nevoie de nouă vieţi)

• 1% din creierul şoarecelui.



Neurologii numesc CPF-ul partea executivă a creierului, pentru că funcţie ₙează asemenea şefului de la serviciu. Este CEO-ul din capul tău. Comicul Dudley Moore a spus odată: „Cel mai bun dispozitiv pentru siguranţa la volan este o oglindă retrovizoare cu un poliţist în ea." CPF-ul acţionează ca un poliţist pentru mintea ta, împicdicându-te să iei decizii rele.

Este ca un Jiminy Cricket§§§§ personal. Dacă nu se află într-o stare bună de funcţionare, deciziile insuficient sau incorect chibzuite te pot supune ris culuí de a avea o viaţă nefericita şi chiar o moarte timpurie.

CPF-ul este implicat în:

• Prudenţă, precauţie, prevedere
• Judecată, raţiune
• Controlul impulsivităţii
• Atenţie
• Organizare
• Planificare
• Empatie
• Spiritul pătrunzător, înţelegerea elementelor profunde
• Capacitatea de a învăţa din greşeli

Un CPF sănătos te ajută să te focalizezi asupra planurilor şi obiect» (cum ar fi cel conţinut în afirmaţia: „Vreau să trăiesc o viaţa lung . ᵗᵒasă ‘) şi te menţine pe drumul potrivit pe termen lung.

§§§§ Greieraşul, partenerul amuzant şi înţelept al lui „Pinoccl niată Disney, ce avea rolul conştiinţei sale. (H. *frM*

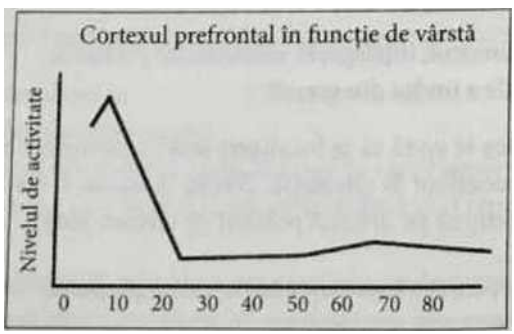
O activitate slabă la nivelul CPF-ului a fost asociată cu:

- Lipsa de prevedere
- Capacitate mică de concentrare a atenţiei
- Impulsivitatea
- Tendinţa de a amâna
- Nechibzuinţa, lipsa de înţelepciune
- Lipsa empatiei
- Lipsa profunzimii
- Incapacitatea de a învăţa din greşeli

La oameni, CPF-ul nu se dezvoltă complet până la 20-25 de ani. Deşi ne gândim la tinerii de 18 ani ca la nişte adulţi, creierul lor este departe a-şi fi definitivat evoluţia. Oamenii de ştiinţă abia descoperă ceea ce companiile de asigurări ştiau de mult. Când se modifică ratele asigurării la maşină? La vârsta de 25 de ani. De ce? Pentru că abia atunci oamenii dau dovadă de mai mult spirit raţional la volan şi prezintă o probabilitate mai mică de a fi implicaţi în accidente şi de a costa, astfel, mai mult compania de asigurări.

Dedesubt se află un grafic al activităţii cortexului prefrontal de-a lungul vieţii. Se bazează pe mai mult de şase mii de tomografii făcute în clinicile noastre. Se observă că CPF-ul copiilor este foarte activ, dar că activitatea acestuia începe sâ se tempereze în timp, ca urmare a faptului că anumite conexiuni nefolosite se scurtează, iar celulele cerebrale sunt înfăşurate cu o substanţă albă şi grasă numită mielină.

Mielină acţionează ca stratul izolator de pe cablurile de cupru şi ne ajută celulele cerebrale să funcţioneze mai eficient. De fapt, celulele înfăşurate în mielină lucrează de zece până la o sută de ori mai rapid decât cele lipsite



1
6
7

de accsl strat protector.
Cortexul prefrontal nu este încă
felină şi nici
sută la sută
eficient până pc.

PrOCeSUl de fornlarC „ miellnii P°«e ¡nuX inl’c* r
_____«hrJă Tnflti» «»1
dezvolta^11 bulversa t-

2^« m Intre- deanl°nccar
-~i cerebrală. Toate elementele din enumX^**
i acest proces: a c »nai jos pot

Fumata!
Consumul de alcool
Consumul de droguri Traumatismele cerebrale

Dietele precare

Stresul excesiv
Somnul insuficient

Dacă ne dorini ca fiii şi fiicele noastre să fie capabili să ia d viaţă, trebuie să facem tot posibilul să avem gnjâ de crei^n.n z” * CPF-ui asigură caii putere necesari dezvoltăm acestei abitaj^ nerii sale pe toata durata vieţii. 9 *wnţi-

Cercetările noastre au evidenţiat, de asemenea, manifestarea unor noi ex plozn de activitate la nivelul cortexului prefrontal după vârsta de 50 fc *i. Această porţiune a curbei evolutive m-a dus cu gândul la inţelepctunea ce vine odata cu înaintarea în vârstă. Ai remarcat vreodată că multe lucruri .mărunte devin din ce în ce mai puţin semnificative cu trecerea anilor? Mizăm diferenţa dintre „chestiile importante” şi cele.mărunte, nesem- ica ive şi ce|e mai multe £hjaj. sun(nesemnifi1.atjve- pevenjm asu ma* Precauţi şi mai capabili să ne concentrăm pra ucrurilor care contează cu adevărat în viaţă, ceea ce explică de ce ii oameni sunt mult mai buni ca bunici decât au fost ca părinţi.

II Cosby are un obicei extraordinar – le spune copiilor săi că bunica lor cea mai minunată persoană de pe faţa pământului. „Le tot spun co- Or nîe* ’ 2’ce el, „că cea pe care o văd nu este aceeaşi femeie cu care am scut. Vă uitaţi la o persoană în vârstă, care încearcă să ajungă în rai. casta poate fi adevărat, dar cel mai probabil are legătură cu inţelepciu- a 'ârstei. Dacă ai grijă de creierul tău, vei avea şanse mai mari să devii I Iept» pentru că această calitate este o funcţie cerebrală bazată pe inteli j ’2Vorâtă din numeroase experienţe de viaţă. înţelepciunea ne ajută asemenea să o ţinem pe „doamna cu coasa”

departe de uşa noastră.

Un alt mod de a ne reprezenta dezvoltarea CPF-ului este să ne >• maturitate. Eu aş defini maturitatea ca abilitatea de a nu repet^Hd^h aceleaşi greşeli. Persoanele mature au o abordare mult mai chibzuită nfi nil vieţii. Pe măsură ce CPF-ul este înfăşurat în mielină, oamenii acţion mai mult spirit de prevedere şi tind să facă mai puţine greşeli Cu

„Sindromul dinozaurului", revăzut: greutate cor porală mare, creier mic, pe cale de dispariţie

împreună cu colegii mei, dr. Kristen Willeumier (director de cercetare) Derek Taylor (analist de baze de date), am publicat un studiu important în prestigiosul *Nature Publishing Group Journal,* intitulat „Obesity" ¡n care am demonstrat că, intr-un grup de persoane sănătoase, funcţiile CPF-ului s-au redus considerabil pe măsură ce greutatea lor corporală a crescut.

în ultimul deceniu au apărut din ce în ce mai multe dovezi care dezvăluie efectele dăunătoare ale grăsimii în exces asupra corpului tău. Intr-un studiu care a implicat 1428 de bărbaţi japonezi, cercetătorii au observat o reducere semnificativă a dimensiunii creierului în zona CPF-ului şi a lobilor temporali (învăţarea şi memoria). Nora Volkow, director al Naţional Institute on Drug Abuse şi colegii săi au descoperit că, la adulţii sănătoşi, IMC-ul ridicat (indice de masă corporală) era invers proporţional cu activitatea CPF-ului. IMC-ul ridicat a fost asociat, de asemenea, cu anomaliile mielinei în CPF-ul unor adulţi sănătoşi normali şi mai în vârstă.

Obiectivul studiului nostru a fost testarea ipotezei că un IMC ridicat este asociat, intr-un grup de persoane sănătoase, cu o circulaţie sanguină mai slabă la nivelul CPF-ului, pusă în evidenţă prin intermediul imagisticii cerebrale SPECT. în acest scop, am comparat grupul de subiecţi „sănătoşi" care aveau un IMC ridicat cu acei membri ai grupului „sănătos" care aveau o greutate normală. Rezultatele studiului au fost foarte clare. Sub-grupul cu IMC-ul ridicat prezenta valori mai reduse, statistic semnificative, ale activităţii CPF-ului prin comparaţie cu subgrupul normal.

Obezitatea se transformă în epidemie globală şi este un factor de risc pentru multe afecţiuni cronice, incluzând bolile cardiovasculare, depresia

fl7FAZA-TI CORTEXUL PREFRONTAI orriMiZJ1

* bolile neunidegenerative. ca Parkinsonul sau Aizh • Recent că este mai nocivă pentru ficatul u„ dec4, dovtdlt Nu am pu>ut lden",KJ dacă Problemei.. cpF.ulu. , "Ul' meşterea impulsivităţii şi, prin aceasta, a graduluiÎ^'1' * <us faptul de a « fost supraponderal sau obez a determ ’’"'«'«»daca modifirfrile cerebrale. Ambele scenarii po, f) adZ”'ln m«d direct erup sănătos din punct de vedere cerebral şi excluziT F©losin<i „» soanele cu ADHD sau alte tulburări comportamental SIs*<laI P'r' eliminăm ipoteza premorbidă, dar alte studii au evid, , 'nc'rca(„ conexiuni intre ADHD şi obezitate. În plus, mai muln aut ci ţesutul gras determină în mod direct creşterea nivelulu".'"'0?''„4 chimice cu efect inflamator, ceea ce are un efect neintiv SUbs”n'e şi funcţionării creierului. 8"V „uP'a «ructuru

Una dintre problemele majore asociate unei greutăţi peste medie şi obt Zitâţii este faptul ca exista dovezi clare că aceasta iţi deteriorează CPf „1 care, după cum am văzut, este centrul de luare a deciziilor al creierului tău. Aşa că dacă nu îţi ţii sub control greutatea, iţi va fi din ce în ce mă greu să iţi foloseşti raţiunea de-a lungul timpului pentru a deveni şi a te menţine sănătos. *Acum* este momentul să începi să iţi îmbunătăţeşti sănă tatea şi longevitatea şi nu intr-un moment oarecare din viitor. care, cel mai probabil, nu va veni niciodată.

ADHD-ul, problemele CPF-ului şi moartea timpurie

ADHD-ul este asociat unui nivel redus de activitate în cortexul prefron- tal. Iniţial, ADHD-ul a fost cosiderat o tulburare a copilăriei, pe care cei mai mulţi copii o depăşeau până la vârsta de 12-13 ani. Simptome e nitorii ale ADHD-ului sunt atenţia dc scurtă durată, tendinţa de distras, dezorganizarea, hiperactiritatea (dificultatea de a cat) şi impulsivitatea. Persoanele cu ADHD, ca Jose, jeaseme- comportament în căutare dc senzaţii tari sau conflictu -nţ^. nea, să aibă probleme cu timpul (sunt deseori în intărZl^^nii a jeVenit, niri în ultimul moment). Pe parcursul ultimelor tre lomecare

însă, clar faptul că mulţi copii cu ADHD cont'nUă multe ori, să iş» le consumă energia tot restul vieţii. Reuşesc, de ce dezorganizare, domine hipcractivitatea fizică, dar nu şi probleme

FOLOSEŞTE-Ţl MINTEA CA SA !NTîM$ÏI

neatenţie, tendinţa dea fi distraşi şi impulsivitate. ADHD-ul corelat cu incidenţa mai mare a;

- Consumului abuziv de droguri şi alcool (din cauza impulsivităţii a-şi calma senzaţia de hiperactivitale)
- Problemelor de relaţionare (din cauza impulsivităţii şi nevoii de c
- Eşecurilor la şcoală (din cauza problemelor de atenţie şi a impulsii •
- Problemelor la serviciu sau în privinţa găsirii unui loc de inuncă? bleme cu timpul, atenţia şi impulsivitatea)
- Problemelor medicale (asociate cu stresul cronic şi riscul mai ma a suferi traumatisme cranio-cerebrale din cauza nevoii de şenzaţiha
- Obezitatea (din cauza incapacităţii de a-şi controla impulsivitatea)
- Depresia (din cauza cron irizării eşecurilor)
- Lipsa conştiinciozităţii (toate cele de mai sus)

în cartea pe care am scris-o cu renumitul neurolog Rod Shankle, *Prèventing Alzheimers,* am argumentai ideea că există o probabilitatea mare ca ADHD-ul să fie asociat cu Alzheimerul, din cauza legăturii tulburării comportamentale a deficitului de atenţie şi hiperactivităţii cu multe dintre afecţiunile care cresc riscul de a dezvolta Alzheimer, precum consumul abuziv de alcool, obezitatea, depresia şi traumatismele cranio-cerebrale. Acesta este un aspect foarte important pentru că, atunci când ADHD-ul este lăsat netratat, persoana afectată nu va reuşi să-şi controleze impulsivitatea, ceea ce il sau o va predispune altor probleme de sănătate considerabile, riscului de a lua decizii greşite şi celui de a muri prea devreme. Dacă tu sau cineva drag ai sau are simptome de ADHD, este important să vă trataţi. Metodele naturale de tratament pe care le-am testat pe parcursul experienţei mele profesionale includ exerciţiile aerobice intense, un regim alimentar foarte sănătos, consumul de multivitamine, ulei de peşte şi suplimente alimentare (precum ceaiul verde, rhodiola şi L-tirozina) sau medicamentele (precum Ritalinul şi Adderallul) pentru intensificarea activităţii CPF-ului.

Odată ce realizezi rolul critic pe care în are CPF-ul pentru longevitate, trebuie să faci tot posibilul pentru protejarea şi refacerea sa, dacă este necesar.

Stimulează-ţi CPF-ul şi conştiinciozitatea pentru a tempera copilul din tine

Toate informaţiile din această carte sunt menite să te ajute sâ câştigi războiul din capul tău, dintre partea adultă, chibzuită a creierului (CPF-u

_ ar trebui să faci şi centrii plăcerii, condu«¿1»

^ de^.-
a re£hcfdMrdeceea Xa^

^trii de p^ere ai creierului tău cauţi mereu un mo(iv dc tfo rS&sa rădep£OStănCâ- s

’ dace la nebunie să mearga cu viteză cu motocicleta când pl Ouă

Moraupâ^heţală*

' Vor cheeseburgeri dubli

* Sunt în stare să stea la coadă pentru nişte rulouri proaspete cu

scorţi- S°a^n^esC ,nercu ° a d°Ua b ucalâ de prăjitură.

că este lăsat nesupravegheat, copilul tău interior iţi şopteşte deseori ca un prieten micuţ şi neastâmpărat: jă'Oacum...”

„Eok... nu-i nimic...”

wO meritäm...”

„Hai, vino să ne distrăm puţin...”

„Eşti aşa de încordat...”

„Trăieşte şi tu puţin...”

„Am mâncat deja un bol de îngheţată. Dacă mai mâncăm unul n-o sâ pătim nimic...”

„O să ne purtăm mai bine mâine, iţi promit...”

Fără supravegherea unui adult, copilul tău interior trăieşte doar mo tul şi-ţi poate distruge viaţa. O prietena mi-a povestit că fata uvitregii îmbolnăvit de gripă şi a trebuit să rămână în pat în camera ci Fiul ei de patru ani a decis că trebuie „să se ocupe de mama lui era ocupată cu o durere cumplită de cap, febră ş s-a întors acasă, tatăl a găsit băltoace de în&he^ta pc podea, bucătărie, oalele şi tigăile erau aranjate sub formă e p mujtimc de la televizor desenele animate erau date la volum max. erau baine, jucării şi păturі (clădite sub femă de o extrem Împrăştiate peste tot. Anarhie şi haos total. Aceasta corţeXul pre- de sugestivă pentru ceea ce se întâmplă cu viaţa ,ua coinanda dacă frontal nu funcţionează. Copilul tău interior poa adultul dormitează. Dezordinea care rezultă e

Având rolul de a-ţi echilibra centrii plăcerii şi de a-ţi îmblânzi interior. CPF-ul te ajută să analizezi în prealabil ceea ce ai de gând sâ Se gândeşte şi la viitorul tău, nu numai la ceea ce vrei pe moment î să rămână fixat asupra prăjiturii de ciocolată, acesta este vocea rat din capul tău, care te ajuta: aa

- Să eviţi să ai burta plină.
- Să-ţi aminteşti că „mâncarea este medicament" şi că vei avea o irascibilă, somnoroasă indusă de zahăr la numai o oră după ce ai m prăjitura. cat
- Să ii aduci aminte copilului tău interior de alternativele sale delicioas

dar mai sănătoase, care nu numai că vor avea un gust bun, dar îti v hrăni corpul. or?i

- Sâ te îngrijoreze notele de plată medicale din ce în ce mai costisitoare
- Să spui nu cu toată hotărârea.

Când CPF-ul tău este puternic, iţi poate controla copilul interior, astfel încât să ai o viaţă distractivă, plină de pasiune şi de sens, dar intr-un mod chibzuit, cu măsură şi conştiincios. Pentru a trăi o viaţă lungă şi sănătoasă, este de importanţă critică să-ţi întăreşti CPF-ul şi să-ţi temperezi copilul interior ori de câte ori întrece măsura.

Este, de asemenea, de importanţă critică să îţi supraveghezi dialogul interior şi să fii un bun părinte pentru tine însuţi. Am ţinut mulţi ani cursuri despre cum sâ fii un astfel de părinte şi cele două cuvinte care cred câ întruchipează cel mai bine conceptul sunt *ferm* şi *blând.* Când faci o greşeală în privinţa alimentaţiei sau a sănătăţii tale, vezi cum poţi învăţa din aceasta, însă într-un mod iubitor.

Se poate să îţi schimbi nivelul de conştiinciozitate?

Nu este niciodată uşor să îţi schimbi trăsăturile de personalitate. Se consideră că sunt tipare comportamentale durabile care provin din tipare cerebrale stabile. Dar în cadrul studiului Terman, cercetătorii au descoperit ca oamenii pot realmente sâ işi mărească sau să îşi reducă gradul de conştiin-

ciozitate de-a lungul timpului, *fose* a reuşit să facă asta şi am observat aceeaşi evoluţie şi la mine însumi. învăţând din ce în ce mai multe despre funcţionalitatea cerebrală şi dezvoltând „invidia de creier", am reuşit, la rândul meu, să îmi formez obiceiuri mai bune şi un comportament mai

T* CORTCXU1 P«EFRONTAL OPTIM'ZE

^vent- Mâ *'mt mult mai s«pân pe tomp facum patru cine. ani. Pe de altâ parte. am ch Ur d te al altor persoane detenorându-se du pă 0 dec*Wnci c>. mufai excesiv de alcool sau abuzului de droa ur, ? d,n «uza c°n. |a o toxină ambientală sau odată cu

den>«*îª-

. inie de a discuta despre cum poate fi ridicat nivel,,! a "te. definim în,ăi c,>nce PtuL C«"5fincio zitatea « În care ne gestionăm impulsurile. Acestea nu sunt bune sau esenţă. Ceea ce facem no. cu ele le transformă astfel. Uneon aven. ne2 sâ luăm o decizie rap.dă şi nu putem să o întoarcem pe loae ţJ Alteori, vrem să fim spontani şi amuzanţi. mai ales atunci când ne reia xim. Dar când impulsivitatea devine un mod de viaţă, aceasta te poate face să plăteşti un tribut mult prea mare în privinţa sănătăţii Dacă cedezi tentaţiilor de moment, cum ar fi să mănânci nişte gogoşi, acestea pot aduce recompense imediate, dar consecinţe nedorite pe termen lung. Un comportament impulsiv te poate face să fii concediat de la locul de muncă, să divorţezi, să consumi droguri sau alcool în exces. să intri la închisoare sau să devii obez, toate acestea având un impact negativ asupra sănătăţii tale. Comportamentul impulsiv poate produce regrete pentru că ai eşuat în a cântări toate opţiunile. Realizările unei persoane impulsive sunt adesea de mică amploare, mai disparate şi mai puţin consistente.

Abilitatea de a ne gândi la consecinţele comportamentului nostru înainte de a acţiona din impuls este un semn de inteligenţa şi ne diferenţiază de alte animale. Este dialogul interior care însoţeşte întrebarea „Şi-apoi ce-o să se întâmple?”. Deciziile eficiente implică, de obicei, cântărirea obiectivelor în prealabil, organizarea şi planificarea acţiunilor, ceea «.e te ajută nu numai să trăieşti clipa, ci să continui să o faci încă zece sau chiar 50 de ani. „Să fii prudent” este o altă etichetă a conştiinciozităţii, n seamnă să fii înţelept şi precaut. Dacă eşti conştiincios, ai şanse mai mari eviţi situaţiile problematice şi să fii perceput ca o persoană inte g *l de încredere de cei din jur. Dacă intreci măsuraîn aceasta *nsă, ceilalţi te vor considera un perfecţionist compulsiv sau p de rnuncă.

Cele şase faţete ale conştiinciozităţii

1. *încredere reală.* Ai sentimentul real al propriei eficacităţi. Ştii că

duce lucrurile la bun sfârşit. Poţi

2. *Organizat, dar nu compulsiv.* îţi păstrezi locuinţa şi biroul ord$_{On}$

faci liste şi planuri. ate∗

3. *Un simţ puternic al datoriei.* Ai un simţ puternic al îndatoririlor m

4. *Orientat spre rezultate.* Eşti hotărât să ai succes în tot ceea ce faci *

un simţ puternic al direcţiei în care vrei să mergi. ai

5. *Perseverenţă.* Ai abilitatea de a rămâne pe drumul pe care ţi l-ai o

indiferent ce obstacole ţi-ar ieşi în cale. P$^{Us'}$

6. *Chibzuinţă şi precauţie.* Eşti predispus să analizezi în detaliu posibilităţii existente şi consecinţele comportamentului tău înainte de a acţiona ^{C}

lată câţiva paşi pentru optimizarea CPF-ului şi a nivelului de conştiinciozitate, datorită cărora vei avea o capacitate sporită de a-ţi cotrola viaţa

1. „Şi-apoi ce-o să se întâmple?” Poartă mereu întrebarea asta în minte.

Gândeşte-te la consecinţele pe care ar putea să le aibă comportamentul tău înainte de a acţiona.

2. Protejează-ţi creierul de lovituri şi de substanţe toxice. Faptul că acest lucru este absolut necesar ar trebui să fie evident până acum.
3. Dormi opt ore. Mai puţin somn echivalează cu o circulaţie sanguină deficitară la nivelul CPF-ului şi, implicit, cu o capacitate mai redusă de a lua decizii.
4. Păstrează-ţi glicemia echilibrată pe toată durata zilei. Studiile de cercetare din domeniu au demonstrat că un nivel scăzut al zahărului în sânge este asociat cu un flux sanguin diminuat la nivelul întregului creier, cu o capacitate redusă de a-ţi controla impulsurile, irascibilitate şi decizii mai puţin potrivite. Ia mai multe mese, în cantităţi mai mici, pe tot parcursul zilei, având grijă ca fiecare să cuprindă măcar o proteină.
5. Optimizează-ţi nivelul de acizi graşi omega-3, consumând mai mult peşte sau luând un supliment cu ulei de peşte. Nivelurile scăzute de acizi graşi omega-3 au fost, de

asemenea, asociate cu ADHD-ul, depresia, boala Alzheimer şi obezitatea.

6. Compune-ţi „Miracolul de o pagină” şi păstrează foaia. Pe o foaie dt hârtie notează obiectivele pe care le ai în viaţă, în relaţii, în domeniu profesional, în privinţa banilor şi în privinţa sănătăţii. Apoi întreabă-te în fiecare zi: „Felul în care mă comport astăzi îmi va aduce ce-mi doresc. • Am numit acest exerciţiu „Miracolul de o pagină” pentru că determina

schimbari *majore* în vieţile celor care ¡1D >»
puternică şi face să se ¡ndeplineascâ PUn «> Praclicâ ^editează la ceea ce-ţi doreşti Le Vede. COnce Jea la este
7. Exersează folosindu-ţi CPF-ul. Autocontrol , «
cât îl foloseşti mai mult, cu atât devine m „ estc « Un m un bun părinte, fiindcă îţi ajuţi copi„
Dacă anl fi cedat în faţa fetiţe, noastre de 0™ *ZVoltc ’”Umr7? v0ia ceva sau făcea o criză de isterie, am fi cr aıı ıde rıe«re dată ' de mofturi. Spunându-i nu şi nelăsându-neTCOp”^t? învâţâm să fie la rândul Său pentru a-ţt dezvolta CPF-ul trebuie să faci ş lucru,
spunând num faţa lucrurilor care nu-ţi fac b- Wl a’1 lu‘ro, exerseaa uşor să refuzi tentaţiile. e ln timp, ¡ţi va
«. Refa-ţi şi menţine ţi echilibrul chimic al c
tipul ADD-ului, anxietăţii şi depresiei duc laX'„*”1 Tulburâr'lr de Este esenţial să primeşti ajutor pentru aceste nmM autocont’-olulu>. stăpân pe viaţa ta. Probleme pentru a rămâne încercarea de a-ţi folosi voinţa pentru a-ţi controla comportamentul când nu ai dormit suficient sau când echilibrul chimic al creierului tău este bulversat, când nivelurile de acizi graşi omega-3 sau glicemia sunt scăzute este aproape imposibilă.

Fii stăpân pe viaţa şi longevitatea ta

Când merg pe stradă şi văd oameni care nu sunt sănătoşi, îmi spun ori: „Acea persoană a luat multe, multe decizii proaste.. a şi pentru că ştiu că, dacă ar fi beneficiat de o educaţie uorvctâ şi e mai bun. ar fi fost mai sănătoşi şi mai fericiţi. Când vâ pevine – gândesc „Acea peesnanâ . M ">*■ deciziilor pe care le iei este cea care te face să traieş1 jin aceastâ soană sănătoasă sau care te ucide devreme. Aplicân P
¿ontrola mult
carte îţi poţi îmbunătăţi funcţionarea CPF-ului 11 |oc ^.ţilaşi mai bine sănătatea şi destinul. Poţi fi stăpân pe putfnâchibzuinţâ Poftele sau industria alimentară să ţi-o ia dece.tj trebuie.

prudenţă şi o anumită doză de anxietate sunt . je spanac şi un Când te vei confrunta cu nevoia de a alege intre o noaplea târziu ş» cfteeseburger dublu, intre a merge la o petrecere depe stânci în a dormi bine, intre a face o plimbare în natura $i a •

de sub ele, te vei putea opri un moment să te întrebi care variantă adevărat interesul tău? Alegerea spre care tinzi te va face mai bun ” puternic, mai sănătos, mai plin de pasiune? Sau iţi va fura din viat ? ’ sâ deţii controlul. Alege sâ fii CEO-ul unei vieţi îndelungate, să •- vibrante şi pline de sens. °3Se>

SCHIMBĂ-ŢI VÂRSTA ACUM:
20 DE SFATURI CARE SĂ TE AJUTE SĂ ¡EI DECIZII SĂNĂTOASE PENTRU CREIER, ÎNCEPÂND CHIAR DE AZI

I. Când creierul tău are probleme, şansele ca tu să acţionezi mai impulsiv şi mai neglijent sunt mai mari, ceea ce te supune riscului de îmbolnăvire sau de a muri mai repede. Când creierul tău funcţionează corect, sunt şanse mai mari să acţionezi într-un mod mai chibzuit, mai prudent, mai conştiincios, care sâ te ajute să trăieşti mai mult. Fixează-ţi ca prioritară sănătatea cerebrală şi vei avea automat un comportament mai bun.

2. Nimic nu este mai important pentru longevitatea ta decât calitatea deciziilor pe care le iei în viaţă. Iar aceasta reflectă în mod direct sănătatea fizică a creierului tău. Să-ţi faci timp sâ îţi verifici şi să îţi îmbunătăţeşti sănătatea cerebrală poate fi cea mai bună decizie pe care o vei fi luat pentru a fi puternic şi a trăi mult.

3. Activitatea redusă a CPF-ului a fost asociată cu lipsa de prevedere şi de înţelepciune. Când acesta nu primeşte un flux sanguin suficient, nu ai o frână suficient de bună pentru a-ţi controla impulsurile. Intensificarea circulaţiei sanguine la nivelul acestei zone cerebrale punând în practică obiceiurile sănătoase pentru creier, precum şi consumul de suplimente, cum sunt ceaiul verde şi rodiola pot ajuta o persoană să ia decizii mai bune, permiţându-i să aibă o viaţă mai lungă şi mai fericită.

4. Loviturile la cap, chiar şi contuziile minore din trecut, apar pe tomografiile SPECT şi iţi pot afecta comportamentul şi sentimentele chiar şi după mulţi ani. Deseori trebuie să ii întrebăm pe cei care vin la consultaţii de mai multe ori: „Ai suferit vreodată orice fel de lovitură la cap? înainte de a-şi aduce aminte de incidentul care le-a deteriorat creierul. Recunoaşterea şi refacerea acestor traumatisme va duce la creşterea considerabilă a calităţii tuturor deciziilor tale.

5.0epena^e. inclusiv cea de «x> tunţ solicit*”' literalmente centru cerebrali a, ptâc "" Cand -e .SUpr, constantă la activităţi puternic stimulatoare P^r-a n ’ schimbul de mesaje telefonice, schimbul de nte LU"’ ,0Curi*c video pornografia pe internet şi filmele dc gro«»linuls^,' producătoare dc adrenalină din viaţa ta. Ebmi "'"larul d«lvitătţi|or teasc şi .a pauze de la cele care devin compui^', J* „lt "«ănă- benefice). (d,Ur şi de U wfc

6. o atitudine exagerat de optimista şi lipsilă de dere şi de planificare, ce ţin de activitatea CPF-U|U1 ■ dc preve să subestimeze riscurile şi să le abordeze intr-o mal ” ** Oamcni ceea ce reduce durata vieţii. Fii optimist, este benefic^ tate. Dar echilibrează această trăsătură cu o d™« ”. K PCnlru lon &*i- Ute şi precauţie. de au*.

7. Persoanele perseverente, cu familii, obiceiuri şi rutină stabil nut cele mai bune rezultate în studiile despre hmgevitate. An^., rutina ziln.că şt saptamanală: le poţi face ma, prietenoasecZZ t, De exemplu, ai putea merge pe jos spre un punct unde obişnuieşti să alungi cu maşina? Ai putea renunţa la o oră de vizionat programe TV ca să practici câteva jocuri sănătoase pentru creier?

8. Pentru a lua decizii ma. bune, asigură-te că ai o circulaţie sanguină optimă la nivelul creierului, stabilizându-ţi glicemia (mănâncă sână- tos Şl suficient de des), dormind suficient, limitând consumul de alcool şi cofeină şi eliminând nicotină.

complet efi ‘ ** de £reierul lor Cracrul nu es,e

mele etan • 77 P™” ’ 25 Pentru a nU bulversa

fumat • C 6 eZV°ltare a irului, ajutaţi tinerii să nu se apuce de aibă un r C°nSUme droguri, să se ferească de loviturile la cap, să nu

10 ^erc . rcg*m a^iraentar deficitar, să evite stresul şi somnul prea puţin.

Cpp e noastre au dezvăluit un nou puseu de activitate la nivelul ca *>abil*U' an’- devenim mai chibzuiţi, mai precauţi şi mai in • S nC concenlrăni asupra lucrurilor care contează cu adevărat aţă. Fâ-ţi câţiva prieteni înţelepţi care au peste 50 de ani şi care îţi

11 c* ° persPecl*va profundă, valoroasă când trebuie să iei decizii. te lupţi cu dependenţa sau cu tentaţiile de zi cu zi, pune ţi rcu întrebarea: „Şi-acum ce-o să se întâmple?”. Ori de câte ori te

8 ndeştî să faci sau să spui ceva, întreabâ-te care vor fi consecinţele c°mportamentului tău. Această întrebare poate servi

ca atenţionare

sau semn de stop pentru un creier care este pe punctul de a te du<$_{c}$ o cale greşită. **

12 Abilitatea de a ne gândi la consecinţele comportamentului notr_{u}$ înainte de a acţiona din impuls este un semn de inteligenţa şi $_{nc}$ dif renţiază de alte animale Constă în dialogul interior care se desh< când ne punem întrebarea „Şi-acum ce-o sâ se întâmple?*.

13. O mare parte dintre persoanele care se luptă cu dependenţa au *ADD* sau ADHD Dacă acestea sunt lasate netratate, abilitatea ** soanei afectate de a şi controla impulsurile este mai mica

• stea *ca*

o face predispusă la probleme considerabile de sănătate, la luarea de decizii greşite şi la o moarte timpurie. Metodele naturale de a trata ADHD-ul includ exerciţiile aerobice intense, un regim alimentar foarte sănătos, consumul de multivitaminc. ulei de peşte şi suplimente alimentare (precum ceaiul verde, rhodiola şi L-tirozina) sau medica mentele (precum Ritalmul şi Adderallul) pentru intensificarea activităţii CPF-ului.

14. Faptul că eşti supraponderal îţi deteriorează CPF-ttl şi poate avea un impact negativ asupra acelei părţi din creier responsabilă de luarea deciziilor. Controlul greutăţii, începând de acum, te va ajuta să îţi îmbunătăţeşti sănătatea şi longevitatea
15. Autocontrolul este un bun exerciţiu pentru întărirea CPF-ului. Cu cât îl foloseşti mai mult, cu atât devine mai puternic. Pentru a-ţi dezvolta CPF-ul trebuie să exersezi, spunând nu lucrurilor care nu-ţi sunt benefice şi, în timp, ţi se va părea din ce în ce mai uşor.
16. Nivelurile scăzute de acizi graşi omega-3 au fost, de asemenea, asociate cu ADHD-ul, depresia, boala Alzheimer şi obezitatea – toate acestea fiind afecţiuni cerebrale care determină o abilitate redusă de luare a deciziilor. Poţi să-ţi optimizezi nivelul de acizi graşi omega-3 mâncând mai mult peşte sau luând ulei de peşte.
17. Compune ţi „Miracolul de o pagina* şi păstrează foaia. Pe o foaie de hârtie notează obiectivele pe care le ai în toate domeniile vieţii. Apoi intreabâ-te în fiecare zi: „Felul în care mă comport astăzi îmi va aduce ce-mi doresc?”. Această activitate simplă, dar profundă, poate fi de mare ajutor pentru încurajarea unor alegeri zilnice mai bune, care se acumulează

pentru o viaţă mai bună.

18. Sunt situaţii în care avem cu toţii nevoie să ne temperăm copilul interior, care vrea sâ mănânce mâncare de tip fast-food. să nu doarmă suficient şi „să se joace cu focul”. Este important să fii un bun părinte pentru tine însuţi, ceea ce înseamnă să fii ferm şi blând în acelaşi timp-

^ ı'ZtA

cândd firi o 8«^ 1™"" al.menuţiei wu , um P«'1 lnviţa di" •";e"W' '"S∗ un n'od «bit« < L, din punct Je «d"c «"<■«„>"»! Hi abo^ „„ Jndu le recunoscând« le. în prbnj insUnţ.

(depărtindu-se de ele cit de repede pouinl d"' V

Munca asiduă şi realizările ia.soc.ate.de ob.re., cuobunif

1 creierului) sunt indicator, putenuc. a. lungevuiţu

,0. Calitatea ri durata vieţii tale reflectă în mod direct cal,uie. decisa« pecarele ai luat-

CAPITOLUL 5
Jim
Stiinulează-ţi creierul pentru a-i mări durata de viaţă, viteza şi memoria

Doar ştii că trebuie muşchi. *să-fi lucrezi creierul ca pe „...*

W'URociiiis

ODATĂ OPTIMIZATA FUNCŢIONAREA CREIERULUI, este extrem de important să il menţii puternic. Antrenamentele mentale şi strategiile de învăţare pe toată durata vieţii sunt instrumente esenţiale pentru men- ţinerea tinereţii, agilităţii şi adaptabilităţii creierului. Unul dintre prietenii mei îşi petrece viaţa învăţând oamenii exact cum să facă asta. Numele adevărat al lui Jim este Kwik*****. Ceea ce e ciudat, pentru că astăzi ii ajută pe alţii să îşi accelereze abilităţile de procesare ale creierului. Lista Iui de clienţi este impresionantă, iar el zboară peste tot pe glob ca să ţină cursuri pentru corporaţii, cadre executive, medici, avocaţi şi studenţi şi să le transmită secretele îmbunătăţirii funcţionalităţii creierului, de care s-a lovit şi el cândva în momentele sale de cădere.

•

„Inspiraţia mea a fost disperarea”

„Inspiraţia mea a fost disperarea”, mi-a spus Jim. „Eram tânăr, student în anul I în New York. Şi mi-era foarte greu. Saltul de la liceu la facultate a fost deosebit de dur pentru mine.” Jim nu era pregătit pentru volumul mare de materiale pe care trebuia să le parcurgă, să le asimileze şi să le prezinte la cursuri. „Munceam mai mult decât cei mai mulţi dintre pne tenii mei şi asta era o lecţie dură pentru stima mea de

***** Care, scris diferit – *quick* – şi pronunţat în acelaşi fel, înseamnă „rapid, iute, prompt, ager” în limba engleză, *(n. trad.)*

sine, aşa cum este.

■ nt pen trU lO,i Cei CârOra le eS,C greu U ^oalJ" 1 a fa , ‘‘r.XdenV ¡n a”»11 Pe care i‘am Bm erainlr.o „ „„•*mul,.

« în condiţiile în care nu mai trecuse vreodats l’pieiito«e *7 Nu era de ajuns că se chinuia sa ţină pasu, mai!X"Va ^mâ- ”.'"prin^ Parţialc’ laboratoare * '^rtri Knse Studii * W' f ‘ Cară să doarmă şi tără să mănânce. Intr-o îi DUr, „7 4 * a^m trezi, doua zile mai târz.u, bu.mac s" ¿ian. a‘al de 7Ult Sâ '77 ?i Să Pa™8 -«ul. încât erahnente creterul ş. corpul a epu.zare Am încercat să mă indon prea multa informaţie şi eram la limita supravieţuirii' F Apoi s-a gândit în sinea sa – „Trebuie să fie o cale mai bună.” Răspund a intrat pe uşă exacl ,n acel moment» adus de o asistentă medicală. Avea în mână o cana cu ceai fierbinte pe care i-a dat-o lui Jim. Pe cană era sens un citat din Einslcin: *Problemele fiu pot fi rezolvate la acelaşi nivel dcşân-dire la cM au fost create.* Citindu-l, i-au trecut fiori pe şira spinării.

fim tratase problema – nevoia lui de a absorbi informaţii – şi încercase $â o rezolve în acelaşi mod în care fusese creată, încercând din răsputeri să absoarbă din ce în ce mai mult. Muncise mult. Acum era timpul să muncească eficient. Abia în acel moment care i-a schimbat viaţa, când era vulnerabil şi deschis altor posibilităţi, a realizat că: „Şcoala este extraordinară în a ne învăţa ce să învăţăm. Ceea ce nu reuşeşte să facă este să ne înveţe cum să învăţăm.”

A început să îşi pună tot felul de întrebări: „Cum pot oamenii sâ înveţe cum să îşi amintească mai uşor lucrurile? Cum sâ îşi folosească creierul pentru a-şi îmbunătăţi capacitatea de concentrare? Cum pot sâ îmi antrenez creierul ca să gestionez mai bine cantitatea enormă de informaţie care îmi este furnizată? Este vreo cale mai uşoară decât sâ toceşti pur şi simplu.

Supraîncărcarea cu informaţie Şi secretele învăţării pe termen lung

Minţile noastre moderne trebuie să gestioneze mult mai mul,a '"7"” de decât s-a întâmplat vreodată în istorie. Aceasta are un ritm aia ^înnoire şi de îmbogăţire, încât se dublează la fiecare o* ciori aru l englez are în prezent o jumătate de milion de cU 1 cu ţ w ţ e cu nia’ decât în vremea lui Shakespeare. Cine se înscrie

2

o durată de patru ani poate să realizeze în a treilea an de studiu că o parte din ceea ce a învăţat este deja depăşit. *Intr-o singură edifie* York Times *se găseşte mai multă informaţie decât i s-ar fi cerut u$_{net}$ soane din lumea secolului al XVIH-lea să digere pe toată durata vieţu* te uiţi la cele mai căutate profesii şi locuri de muncă din 201 Ţ vei ob că cele mai multe dintre ele nici măcar nu existau în 2004. Asta inseam^ *foarte multă* schimbare, foarte multă informaţie.

Durerea lui Jim a dat naştere unor întrebări fundamentale care U , •randul lor, au generat nişte răspunsuri marcante, revelatoare. A început să citc – toate cărţile pe care le putea găsi despre cum să îşi accelereze abilitatea d învăţare a creierului. Ceea ce a aflat i-a schimbat radical performanţele şcolare. Nu mai muncea la fel de mult ca înainte, dar reuşea să ia note ma bune cu mai puţin efort. A început să realizeze că dacă el putea tace asta ar putea şi oricine altcineva. „Nimeni nu are memoria mai bună decât ceilalţi. Nu există aşa ceva.", le spune el acum cursanţilor săi. „Există doar memorie antrenată şi memorie neantrenată."

Ştiinţa confirma ceea ce afirmă Jim. Cu un plan simplu poţi să-ţi îmbunătăţeşti radical capacitatea creierului de a gândi şi de a-şi aminti. Dar pentru a face acest lucru trebuie să îţi foloseşti creierul în mod regulat. Iată câteva trucuri cu efect imediat pe care le poţi implementa şi în viaţa ta.

Dedică-ţi 30 de minute în fiecare zi sa citeşti ceva care te interesează. Creierul este ca un muşchi. Trebuie să îl foloseşti sau îţi vei pierde această abilitate. Cele mai grave forme de declin mental apar după terminarea ciclului de educaţie formală şi după pensionare. De ce? Pentru că nu facem efortul de a continua să învăţăm, să ne dezvoltăm, să ne întindem şi să ne fiexibilizăm neuronii. Lectura face ca învăţarea sâ continue. Persoanele care au un loc de muncă ce nu presupune învăţarea continuă sunt supuse unui risc mai mare de Alzheimer.

Transformă-ţi maşina intr-o „universitate pe roţi". Ascultarea cărţilor audio este o altă modalitate de a-ţi ţine

minte activă şi ascuţită. Când merg pe jos, îmi place enorm să ascult ultima carte audio pe care am descărcat-o pe smartphone, şi aceasta chiar mă face mai deştept.

Ţine un jurnal zilnic. Ai fi surprins câte dintre marile personalităţi femi nine şi masculine din istorie au ţinut un jurnal. Această practica poate lua multe forme, de la stilul clasic al pixului şi caietului, la blogging sau pur Ş[J]

irlMV^ZAıTı CREıERUL PENTRU A4 MĂRI DE W lu postarea unor citate pline de semnific^ a un Uj

^nerienţe pe site-urile de socializare. °r gândur» sau aun°rW

5nlâi un copil când vine vorba de învăţat. Jim spune.

"1. ani este cea mai tânără persoană pe care o cunosc ’ A "*’ de 95 a .-arat intactă curiozitatea copilărească. Ştiai că nr„. , penlru că iı‘3 ^400 de întrebări pe zi? Nu numai că nu trebuie să i" c" P”n j;’punem întrebări, dar trebuie să ne manifestăm curiozitate^ ¿tiv. întreabă-te „Cum ar fi daca? apo> caută răspunsurile.

pjstrează-ţi starea emoţ.onala programată pentru învăţat. Toate for me|e ţi situaţiile de învăţare depind de starea ta emoţională. Un creier echilibrat din punct de vedere emoţional este pregătit şi prOgramat pentru învăţat. Când suntem plictisiţi, supărăcioşi şi obosiţi, nu mai con- teazâ cât de interesant este profesorul, căci noi nu vom învăţa nimic nou. Pacâ suntem deprimaţi, stresaţi sau avem anumite obsesii, toată energia noastră cerebrală se consumă în încercarea de a ne susţine emoţiile pentru a reuşi să supravieţuim; rămâne prea puţină pentru a învăţa lucruri noi. *Foloseşte-ţi creierul penlru a-ţi antrena mintea.* Cercetările în domeniu sunt decisive: exerciţiile pentru creier îl ajută să înveţe mai eficient. Suntem deja destul de familiarizaţi cu legătura dintre minte şi corp. Dar puţini realizează această legătură cu adevărat, sau, mai precis, modul în care corpul poate ajuta la stimularea diferitelor părţi din creier. De exemplu, Jim îşi învaţă cursanţii să işi folosească un deget sau un pix pentru a urmări cuvintele pe o pagină. Acest act simplu prin care corpul este folosit pentru a ajuta mintea să citească îţi va conferi o creştere de 25% a vitezei şi nivelului de concentrare.

Creează-ţi un mediu de învăţare pozitiv. Orice formă de învăţare este «dependentă de starea de spirit[1]*. „învăţăm mai eficient, punctează Jim» «atunci când intrăm în acea stare cursivă în care suntem deopotrivă în alcrtă relaxaţi.” Alţi oameni de ştiinţă o denumesc stare de concert, o ’nin(e calmă, dar concentrată, ca atunci când asculţi o simfonie. Str este inamicul învăţării. Avem tendinţa să îngheţăm când suntem s $1 nu mai putem asimila informaţii noi, nici sâ le procesam cored m ase"*nea stare de spirit. Studiile în domeniu au dezvăluit ca sm 1 analizaţi au obţinut punctaje mai mari la testele ce solicitau a^te şi memoria după ce h s_a arâtat un clip video amuzant. R»

«taxează creierul, optimirindu-i «tarea M d^h.rtndu-l$_g$ absorbi noi informaţii.

Se merită să 10 creez, în mod proaci.y un med.u de învăţa« Camerele prea plicus.loare MU prea aglomerate iţt pol d$_{1Mrige}$ O iluminare buna este esenţială- Unele persoane învaţă nu, bm$_c$ sunt înconjurate de lucrări de arta sau când au un fundal muzical p)^ S-a dovedit că muzica baroca, cu un ritm de 60 de bătăi pe minut, p.,^ fi de ajutor în procesul de învăţare. Mirosurile pot realmente ancor» învăţarea lim işi sfttuiefte cursanţn să înveţe ceva nou în timp ce p<$_{wni}$ un anumit parfum sau miros un anumit ulei esenţial .Mai târziu, când $_{Vor}$ da testul sau vor avea nevoie sa işi aducă aminte informaţia respectivă, le sugerează sâ se dea cu acelaşi parfum sau să miroasâ puţin uleiul al«, ca amintirea sâ prindă mai uşor contur. Simţul olfactiv este puternic legat de memorie Am avut cu toţii experienţa de a fi perceput o anumiU mireasmă, ca cea de pâine care se coace, şi de a fi fost purtaţi înapoi către o amintire caldă.

Trucuri pentru memorie

Exerciţiile mentale sun! pentru creier cern ce activităţile fizice sunt pentru corp. O modalitate de a ţi îmbunătăţi performanţele cerebrale este $A Iţi stimulezi abilităţile de memorare Celulele cerebrale dintr-o zonă a lobilor temporali numită hipocampus sunt receptive 1a antrenament Acestea sunt printre primele care mor în caz de Alzhcimcr, de aceea este esenţial să le menţii tinere pentru a avea toată viaţa creierul sănătos.

Jim le arată dienţilor săi cum să işi îmbunătăţească abilităţile de memo rare. Suntem cu toţii conectaţi emoţional la numele noastre, uşa <.a. aluixi când cineva işi aduce anunţe cuni ne cheamă şi ni se adresează astfel, ne simţim speciali lată câteva trucuri pe care Jim ni ie a împărtăşii pentre a ne putea aminti mai uşor numele celorlalţi. Ţme cont de faptul u P$^{4^1}$ folosi aceste strategii şi pentru a reţine alte lucruri Acronimul Sl A'» I indica literă cu litera principalii paşi ce trebuie urmaţi

S: Spune numele persoanei. Când cine iţi spune cum il cheamă. re{<tu – numele cu naturaleţe. De exemplu, dacă cineva iţi spune: ..Sunt losbua rosteşte-i numele din nou intr-o propoziţie de genul: loshua. sunt lat de cunoştinţă ’.

. "^"«vuu

*(iil^^4' numele per toanei (^* i*S

când în ‘ând pe măsuri t< M

fjKâ de «fe«- I'«hu4>- (Aminteşte ţ, M u ,”'***Ţ'"'„'* pxâ il »«< rJ în fl««e pmpoaţi. *„*>*Vi M „ *** «* j, vânzări K^JU 14 ° Pre»nt»re.) *" *" ««o. u

A;A^^ *i întrebări.* Aces, p^

fâcecu nume neobişnuite întreabă per*^ *”*”**.> A, $e sene numele tâu? Sau remarcă „E un ft ** ** *j * licuw« originile?"* ori pur ţi umplu l'ntratJ^.J^ * ‘fe*Z

V; l iruu/icrocd *numele persoanei.* Conformi ţi ln iHiuzantl. unici sau trăsnit«. De exemplu, dau o penZ^ ‘ Mart imagineazi-ţi că ii munhezi fruntea cu o bift ţ)*. * Mlchael. imaginează-ţi I smulgând un microfon u annd R, * cânte la karaoke. Pentru Alexis. imaginează ţi o tem« Unu

(u «.al csle rn.11 mbuncasU imaginea, .u ILU „ThT” ** bine fixat« în minte. Oamenii II întreabă, uneori. p< |,m tUnill, « U ip amintească atât de bine numele lor. iar el le răspunde J'un U i uit? Ar trebui să vezi ce imagine IrJsmu ,nl am uinturMaZ^

/• fneheie fiecare conversaţie folosimlu i *numele inamtt de* J n *rdmas bun.* fost o plăcere să le avetn ca invitai. B«>b’ ai puu-« H*UFX r timp ce ¡1 mai vizualizezi o dată în mintea ta dând btXMfn^c

Concentrează'te timp de 21 de zile U reţii numele pcnomeiiu 1*1^ în acest interval pentru a ţi înrădăcina ubkciul. .Am oum du« * imentez nume pentru persoanele pe care le vedeam vlnd ** magazin”, povesteşte |im. «doar ca U văd dacă la ieyrr mai tew«® amintesc numele lor inventate."

Citirea rapida

luLhaiaol*i,l,*lCU

Centru ci lectura ajută la antrenarea creicru uc

Autorul tehnicilor de citire rapidă lim oie unparUK^1 *cu * dobândească această abilitate, aşa că I an»r uie Â nuU*

Un* >i ceilalţi ciuturi ai acestei cărţi să«'4 1 Dar.c**A‘^uttn^L

P^atr să înveţe să citească mai rapid »U4»1* ¿»mu

lOf rapid, trebuie să renunţi sau să iţi ^miliar, dar lent de până acum. Ur parte3

trebuie să reduci viteza înainte de-a putea sâ accelerezi." Jim mi-a povecă, pe vremea când era copil şi stătea la bunicii sâi, stăpânea arta de a tilogratia cu două degete. „Erau nişte oameni minunaţi şi iubitori, dar aveau jucării", a explicat el. Aşa că îşi ocupa timpul cu bătrâna lor maşi * de scris, învăţând sâ scrie cu două degete cu o viteză nebunească. "

Apoi a urmat un curs toriu la şcoală. de dactilografiere care era prevăzut în mod obligatoriu

Profesorul i-a spus sâ renunţe la metoda lui cu două degete şi să k foj0 seascâ pe toate cele zece de la mâini. Ce crezi că s-a întâmplat la început cu viteza lui de scriere? Aşa este, s-a redus considerabil. Dar în cele din urmă, când a ajuns să stăpânească arta folosirii tuturor celor zece degete ori, altfel spus, dactilografierea în sistem „qwerty" sau intuitivă, a ajuns să scrie mai repede decât reuşise vreodată până atunci. „Cu cititul se întâmplă cam acelaşi lucru", explică Jim. „Cei mai mulţi oameni citesc cu două degete, ca sâ folosesc o metaforă?

Iată câteva trucuri şi explicaţii care sâ te ajute să îţi măreşti viteza de citire:

• Deşi ai putea crede câ persoanele care citesc mai rapid înţeleg mai puţin, în realitate se întâmplă exact opusul, lată de ce. Cei care citesc lent, citesc Câte. Un. Cuvânt. Pe. Rând. Citesc atât de încet încât se plictisesc. Mintea începe să le zburde, căutând ceva mai interesant care să ie atragă atenţia. Nu se pot concentra asupra conţinutului pe care îl parcurg. Cititorii mai rapizi înţeleg, de fapt, mai bine textul, pentru că se pot concentra mai uşor: practic, informaţia ajunge la creierul lor intr-un ritm mai interesant.

• O altă problemă frecventă care reduce viteza de citire este „subvocali- zarea pe care o practică unele persoane, ceea ce înseamnă câ spun cu voce tare fiecare cuvânt pe care îl citesc în gând. Folosind această metodă, poţi citi doar cu viteza maximă cu care poţi vorbi, ceea ce înseamnă 200-500 de cuvinte pe minut. Gândim mult mai repede decât vorbim, aşa că dacă scapi de obiceiul de a subvocaliza, cu antrenament special, poţi începe sâ citeşti cu o viteză mai apropiată de cea a gândirii decât de cea a vorbirii.

• Regresia sau recitirea încetineşte parcurgerea unui text. Acest obicei este asemenea unei persoane care controlează un DVD şi îl derulează cate puţin la fiecare 30 de secunde. Renunţarea la „stilul cu două degete" n ajută pe oameni să citească mai rapid.

. .
, folosirea unu. deget, a unu. p.x sau a mo$_{use.ului}$
$_{urn}$.âri cuvintele, ca ş. cum a, $_{sub|inia\ în\ mod}$ „«>*or $_{penlru}$ ir mări viteza cu până la 25-50%. Motivul» Ochii ^{Propoz}». 1» •arc şi a«$^{aSta\ măre?te\ puterea\ de}$ „”«ntrare D_e Z"' ^{de} ">>?• simţurile gustului şi mirosului sunt legate intre ele $|_a$ fa'"**' * ^{CU}"' i vederea. Există o conexiune specifică intreatutgereşi $_{ve}$d ^{M} creierului care, atunci când este activată, sporeşte vite» v""'^{1}”^{1} de înţelegere.

. Dacă eşti dreptaci, mcearca să-ţi foloseşti mâna stângă pentru a • cuvintele pe măsură ce citeşti. Aceasta iţi va activa o parte mai pe toată suprafaţa cerebrală. Majoritatea oamenilor işi folosesc jumătatea stângă a creierului când citesc şi, aplicând această metoda, vor descoperi că işi vor implica şi jumătatea dreaptă. Unul dintre dienţiiIu. Jim a povestit că a început să recitească opera clasică a lui Emesi Hemingway – *Bătrânul şi marea* – folosind această metodă, „doar că de această dată puteam simţi nisipul sub tălpi şi auzi valurile oceanului. Singurul lucru care nu mi-a plăcut era mirosul de peşte.”

. Ia notiţe pe măsură ce citeşti. Făcând acest lucru, capacitatea de înţelegere se va amplifica foarte mult. Dacă împărtăşeşti sau povesteşti ceea ce citeşti, prefacându-te chiar că îi „predai” conţinutul cuiva, retenţia informaţiei va fi şi mai bună.

Programe de antrenament mental pentru toată lumea: gimnastică cerebrală 24/7 pentru stimularea creierului

Elefantul şi călăreţul – sincronizarea a două forţe

în *Teoria fericirii*[1], autorul şi filosoful Jonathan Haidt foloseşte meiatora unui elefant şi a unui călăreţ pentru a ne ajuta să vizualizăm i doua puternice ce acţionează la nivelul creierului. Cortexul pretron CPF-ul, seamănă mult cu călăreţul şi implică centrul logk a g presupunem (sau ne place să presupunem) câ ne ^ $_{tjtmoţ|ik}$ ^{n}tul simbolizează, aş spune eu, sistemul hm ' $ $_{pe}$ baza aminti- ^{n}°astre, care sunt răspunsuri automate la stimuh ^{eXte}^^ $_{iain}$dicatăde ^{nlor} tocate. Atât timp cât elefantul vrea să mearga în ^{1} disperare ^{călâ}n lucrurile merg bine. Dar atunci când elefantul

apărută la editura Amaitea. *(n. red.)*

să meargă într-o direcţie în care călăreţul ar prefera să nu meargă, cine va câştiga lupta cu odgonul? Cele mai multe pariuri sunt pe elefant.

Şi-atunci cum să ne punem de acord propriul călăreţ cu elefantul astfel încât CPF-ul şi sistemul limbic al creierului nostru, ţelurile şi dorinţele noastre, gândurile şi comportamentele să fie mai bine sincronizate? O modalitate de-a face asta este folosirea tehnicii de antrenament care să permită focalizarea continuă asupra unui obiectiv. Acesta este unul dintre motivele pentru care am dezvoltat modulele de iraining cerebral de pe site-ul nostru www.theamensolution.com. îmi place să le includ sub denumirea unică de „Gimnastică cerebrală 24/7", pentru că poţi să te loghezi şi să-ţi antrenezi creierul în orice moment.

Procesul începe cu un lung test de evaluare, cu rolul de a individualiza programul care ţi se potriveşte. Pe baza punctajului obţinut, ţi se va da un set de exerciţii personalizate care să-ţi stimuleze zonele slabe şi să le fortifice pe cele care deja funcţionează bine. Dezvoltarea acestei secţiuni a site-ului nostru derivă din ani întregi în care au fost adunate informaţii de la mii de persoane, folosind mereu cele mai recente cercetări despre metodele de optimizare a funcţionării creierului. Toate acestea ne-au permis sâ creăm un program care să ajute creierul să opereze mai bine ca un sistem complet şi, prin aceasta, sâ ajute la sincronizarea comportamentelor şi credinţelor tale. Cu alte cuvinte, ajuta călăreţul şi elefantul sâ renunţe la lupta cu odgonul şi să colaboreze.

Savannah DeVarney, unul dintre specialiştii care se ocupă de site-ul nostru, spune: „Ceea ce am descoperit este că fiecare funcţie cerebrală precede o alta. Starea noastră interioară o determină pe cea exterioară, sau modul în care ne comportăm în lume. La fiecare cincime de secundă ai o emoţie care devine, apoi, un sentiment, care se poate transforma într-un gând conştient şi, ulterior, intr-un comportament." Dacă analizăm acest proces în linii mari, poate părea că suntem legaţi, neputincioşi, printr-un lanţ al slăbiciunilor, dc elefantul emoţiilor noastre, ceea ce este parţial adevărat. Insă călăreţul poate influenţa considerabil, în timp, răspunsurile automate ale elefantului. Schimbă modul în care percepi lumea din jurul tău odată cu sentimentele şi gândurile automate care apar în interiorul tău şi vei descoperi că ceea ce aleg, în mod repetat de-a lungul timpului îţi va dirija şi rafina pornirile elefantului interior.

parametri* spontani de funcţionare ai creierului um$_{an\ a}$, $_{la}$ negativitate. Acest mecanism face parte d$_{ln}$ sistel a $_{ncorp}$orat rasei umane. H.perv.grlenţa la elemente!

„conjur – cum ar fi un zgomot care ar putea veni „ădure – era o modal.tate de a asigura supravieţui^ , ^{di}" $_{nie}$diul era mai periculos. Acum, deşi oamenii trăiesc!™, ol. ’ parte sigură, creierul mai păstrează o tendinţă reziduală dea7'" asupra elementelor negative, însă aceasta nu ne mai face bine lată un exemplu. Te doare capul. Dacă laşi creierul să-şi urmeze tendlnb negativă naturală, acesta va tncepe să amplifice situaţia până la cele rele scenarii posibile mai repede decât ai spune: „Doamne, cred că am o tumoră.” În numai câteva secunde, elefantul tău interior te poate face să-ţi imaginezi că durerea îţi este cauzată de o masă canceroasă de mărimea unei mingi de baseball, va sări direct la vizualizarea u pe patul de moarte, le va trimite cât ai clipi cu gândul la propria înmormântare, facându-te să ţi-o imaginezi în cele mai precise detalii (cucântece»imnuri şi flori) şi să te superi pe partenerul de viaţă fiindcă ai ajuns deja sâ il vezi căsătorindu-se cu cineva care nu-ţi place. Exact în acei moment e posibil ca acesta să intre fără nicio vină în cameră, iar tu să te simţi şi sâ te comporţi inexplicabil de irascibil. Această spirală pesimistă se poate forma în numai câteva secunde, lată cât de repede poate răspunsul tău la un stimul (o simplă durere de cap) să degenereze într-o spirala de gândire negativă şi să instige la un comportament pe măsură (eşti supărat pe nedrept şi tăios cu partenerul tău de viaţă din cauza unui scenariu de viitor imaginat).

Vestea bună este că putem să dezvoltăm la fel de bine şi spirale pozitive.

Cum să ţinem emoţiile în frâu

^{Iot} ceea ce ne trece prin minte, fie că este declanşat de un sunet ^{r}*Or’ un indiciu vizual sau o amintire care ne trece prin ^{m}^^$_{K}$|$_{ucrur}$j ^{un} răspuns emoţional automat. Creierul nostru începe sa pro ’ ^{ca} tonbajul trupului sau tonulvociicuîvUucândaap

I ectfice, care sunt reacţii subconştient«. P $_{s}$tomac ar fi un ^{tizate}» acestea se transformă în sentimente. Flutur $_{a}$-$_{in\ m}$od ^{exe}mplu. în momentul în care ti simţim, putem ^$^{,Cnt\ ce}$ea ce experimentăm şi putem alege sa ^{l,}tor gânduri pozitive.

Un astfel de exemplu poate îi o situaţie în care trebuie să vorbeşti j public, în faţa unui grup de oameni. Iţi dai seama că ţi se usucă g Ura stomacul iţi este răscolit. Răspunsul automat de fiică este în plină desfid şurare. Insă acesta este momentul în care poţi alege să te concentrez asupra unor gânduri şi acţiuni pozitive Poţi începe sâ respiri lent şi pro fund. Creierul va prelua mesajul şi va începe să se relaxeze. Poţi să-ţi imaginezi cât de mult işi doreşte publicul sâ audă ce ai de spus şi c^t necesare ii sunt informaţiile, mutându-ţi atenţia dinspre senzaţia ta de frica asupra receptivităţii lor. Dacă vei continua astfel, în scurt timp vei fi relaxat şi vei avea o atitudine pozitivă, aşteptând cu nerăbdare să urci p e podium plin de energie, concentrare şi bucurie.

Călăreţul a îmblânzit elefantul.

Un alt scenariu posibil: elefantul tău interior işi doreşte enorm o prăjitură plină de zahăr şi vrea să obţină starea de moment extrem de plăcută dată de creşterera nivelului glicemic. Dar tu ţi-ai antrenat creierul să se oprească puţin în asemenea momente şi să işi amintească şi emoţiile care urmează după consumarea prăjiturii. Oboseala, tremurăturile, excesul de greutate. Iţi aduci aminte că după starea de euforie urmează cea de prăbuşire. Ai început să iţi antrenezi creierul să-şi dorească rezultate mai bune, aşa că alegi să mănânci, în loc, o jumătate de banană îngheţată care a fost tapetată cu bucăţi de alune, lăsată dinainte în frigider pentru astfel de momente, ca să cedezi în faţa unei gustări cu adevărat săţioasă şi sănătoasă. Această trataţie iţi va potoli pofta de dulce şi iţi va oferi în plus fibre, proteine, potasiu şi alte substanţe nutritive. Ştii că te vei simţi mai bine şi nici nu te va durea capul, nici nu-ţi va mai fi foame din nou după numai 30 de minute. Ii dai corpului ceva ce-şi doreşte *cu adevărat* şi îi este necesar, în acelaşi timp, mulţumind şi elefantul, şi călăreţul.

Acum, imaginează-ţi că adopţi o atitudine pozitivă de fiecare dată când realizezi că gândurile tale încep sâ capete o tendinţă negativă. Le opreşti şi începi din nou să te gândeşti la ceva pozitiv, iţi schimbi starea de spirit» iar aceasta va fi urmată, astfel, de comportamente mult mai benefice. Procedezi atât de des astfel, încât devine un obicei. în timp, poţi chiar să îţi schimbi personalitatea, le poţi transforma, dintr-o persoană temătoare, cu o tendinţă automată de a răspunde stimulilor exteriori conform celui mai rău scenariu posibil, intr-una cu

o atitudine pozitivă, mai fericită, mai relaxată, mai productivă şi mai plăcută. Reuşeşti să iei decizii măi

, .rnien scurt, cât şi pe termen lung. 1*1

pfŋţl

asta'"”i't'rent

• rsta-

ae"' a conştientiza lucrurile cărora e mai bme să le Montaj ţn if»ri 1 ra te concentrezi, mai există şi altă modalitate de a ţl min j5U pf* ^^esare şi de a t> ajuta creierul să se integreze şi şi răspuMâ mil viteza de Pr' s)tu aţil Jc viaţă. Nu trebuie să petreci decât 10-15 minute, de pine t” 'i,Ver'1\ iniână. stând în faţa calculatorului şi jucând câteva .jocuri- eiaJcante în cadrul programului de „Gimnastică cerebrală I * poziţia ta pe site-ul nostru – wwvtf.theamensolutwnxom.

Antrenament pentru creier

Gândeşte-te la exerciţiile concepute pentru a-ţi invâţa creierul sâ ■ pundâ cu mai multă concentrare, mai mult calm şi 0 atitudine pozimi aşa cum te gândeşti la cele pe care le practici pentru corp. tm; „ţ^ a ie denumesc antrenament pentru creier. Aşa cum facem mişcare, mâncăm corect şi ne spălăm pe dinţi pentru a preveni problemele de sănătate pnntr un antrenament regulat al creierului abordăm o aiitudme preventivi faţă de sănătatea cerebrală. Când va apărea o stare de criza, creierul tău va fi deja pregătit să gestioneze mai eficient factorii stresanţi şi problemele Reacţiile mai bune la toate provocările vieţii iţi vor intra în obişnuinţă, aşa câ nu vei mai ajunge sâ fii prins într-o buclă negativă neproductivă.

Ne aflăm cu toţii, constant, pe o muchie subţire, care ne poate trimite fie intr-un cerc vicios, de gânduri negative, fie, de cealaltă parte, intr-o înlănţuire de reacţii şi comportamente pozitive, benefice. Creierul este şi el extrem de influenţabil, uşor de convins şi deschis în ţaţa sugestiilor şi Indicaţiilor. De exemplu, dacă te simţi nesigur, încearcă sâ stai cu umerii drepţi şi capul sus şi să zâmbeşti cu încredere. Adoptarea unei astfel de Posturi coporale ii transmite creierului un mesaj: „Am încredere că pot ,ate Mă acestei provocări”. Alegerea unor modele de încredere în torţele Pro Prii şi în mersul lucrurilor, ascultarea unor înregistrări audio, petre- erea timpului alături de persoane încrezătoare, sigure pe ele, Jno r citate care încurajează stările de spirit pline de încredere p "',na Pe care parte a muchiei va decide creierul tău să se lase sa .alun« • r aceasta va influenţa, la

rândul său, comportamentul pec
U,kl mea reală.

Programul de gimnastica cerebrală 24/7 cuprinde exerciţii care ¡ţ1 ţine creierul tonifiat, setat pozitiv şi răspunsurile tale automate, Car^ a V°r în mod obişnuit la numeroşii stimuli ai vieţii, mai calme, mai pli ne P? speranţă, intr-o notă mai pozitivă. Acoperă patru sfere de acţiune- e

- Stimularea memoriei şi atenţiei
- îmbunătăţirea IQ-ului emoţional
- Mărirea nivelului de fericire
- Reducerea stresului

În plus, site-ul oferă:

- locuri de traimng emoţional, care să te ajute să înţelegi mai bine indi ciile nonverbale
- Jocuri pentru antrenarea gândirii, care să te ajute să-ţi îmbunătăţeşti atenţia, memoria şi abilităţile de planificare
- Jocuri pentru antrenarea senzaţiilor şi sentimentelor, pentru a ajuta la minimizarea stresului şi îmbunătăţirea sănătăţii şi a stării de bine
- locuri de antrenare a capacităţii de autoreglare, care să te ajute să-ţi gestionezi emoţiile, gândirea şi sentimentele

împreună, aceste patru zone de acţiune de ajută să-ţi păstrezi creierul în formă, astfel încât atât elefantul, cât şi călăreţul să lucreze în tandem şi să-ţi permită să-ţi trăieşti viaţa mai bine şi mai frumos. Acesta este o condiţie foarte importantă când vine vorba despre longevitate. Cei care se vizualizează evoluând pe măsură ce înaintează în vârstă, care abia aşteaptă să ajungă la anii de aur şi care reacţionează în faţa adversităţilor vieţii cu flexibilitate şi o atitudine pozitivă vor trăi mai mult şi vor fi mai fericiţi. O mărturie a unei cliente de-ale noastre care a folosit programul de gimnastică cerebrală dezvăluia că, atunci când tatăl său a murit, ea s-a simţit mult mai în stare să facă faţă durerii şi schimbărilor care au urmat decât ar fi fost înainte de a-şi fi tonifiat creierul. Simţea că a ajutat-o să fie mai eficientă în faţa deciziilor dificile şi în încercarea de a-i consola pe ceilalţi care erau afectaţi pe lângă ea şi să fie mai rezistentă după pierderea suferită.

> *Jocurile din secţiunea de gimnastică cerebrală a site-ului Amen Solution sunt uimitoare – şi amuzante. Mi-am observat o îmbunătăţire a abilităţilor încă din prima săptămână. Ce mod inovativ de a stimula creşterea inteligenţei. IQ-ului emoţional şi capacităţii de autoreglare.*

Biu. HARRIS, creator al Holosyn*-

sT1MULBAZA T' CREIBRUL ™ A-, MARI DURaTajg»
, antrenamentele mentale la restul ubicliiuri. .

te vor răsplăti Însutit cu sentimente ma, lnten^ bn^. '^centrare. În plus, vet putea ti mândru de moş^ J'*™' ^cire >, ' lăsa celor din jur de vreme ce comportamentele 2' pe ■■ ^erior vor fi din ce în ce mat bine acordate cu

ia singur măsuri pentru a-ţi îmbunătăţi performanţele cerebrale

diferent de vârstă, venit, IQ sau educaţie, există zect de ntetode n. a-ţi ajuta neuronii să se dezvolte, să se extindă şi să formeze cun«" ™ intr-un creier cu fiecare zi mat tânăr şi mat frumos, lată câteva exemp|" ! învaţă o limbă nouă. învăţarea unei limbi străine implică analiza unor sunete noi, ceea ce îmbunătăţeşte nu numai abfiităţde de procesare auditivă, ci şi memoria.

2. Joacă Sudoku. Acesta este un joc al numerelor (nu unul matematic), deopotrivă popular şi amuzant până la dependenţă pentru cei care ii joacă. Poate ajuta la îmbunătăţirea logicii şi gândirii raţionale, precum şi a memoriei. Cuvintele încrucişate au acelaşi efect.

3. Renunţă la liste. Folosirea tehnicilor mnemonice (stimuli pentru memorie ce se bazează pe imagini şi sunete, precum inserarea elementelor de reţinut în texte cu rimă) este o modalitate excepţionala pentru îmbunătăţirea capacităţilor cerebrale pe măsura ce este dezvoltat câte un sistem specific pentru fixarea anumitor informaţii. Există câteva cursuri pentru memorie extraordinare disponibile atât în formal audio, cât şi video şi se găsesc de multe ori şi în librăriile locale sau online.

4. Intră în joc. Joacă jocuri de societate, cum sunt şahul şi Scrabble-ul. Jocurile de cultură generală stimulează memoria, puzzle-urile pot îmbunătăţi abilităţile spaţiale şi vizuale, iar mah-jonggul ajută ia exersarea funcţiei executive (capacitatea de a-ţi controla şi pune în practică
" abilităţile mentale). ..

[5]- Jocurile online de antrenament cerebral, precum cele din program gimnastică cerebrală de pe site-ul nostru.

P°t fi chiar foarte utile pentru a-ţi menţine creierul în orma . tejur de zece minute pe zi jucând aceste jocuri distractive şt vei simţi creierul capabil să proceseze mai bine şi

6. Fii asemenea Curiosului George[1]. Rămâi mereu curios în l]r'vinţa vieţii şi învăţatului. Citeşte, studiază, mergi la cursuri despre subi^ tele, artele sau activităţile care te atrag. Învaţă toată viaţa şi Vei aveg şanse mai mari să rămâi tânăr în suflet şi minte.
7. Nu este niciodată prea târziu să te întorci la facultate! „Cei cu califi^ academice mai puţine pot îmbătrâni mai repede", conform Unui studiu pe ADN care a comparat mai multe grupuri de persoane ce au petrecut durate variabile de timp pentru educaţie şi a descoperit că aceia care au dedicat cel mai puţin timp foi mării lor în acest sens aveau şi cei mai scurţi telomcri. sau „capace", la capetele fâşiei de ADN, Un semn al îmbătrânim premature a celulelor. Crezi că eşti „prea bătrân" pentru a obţine o diplomă? întreabă-te „Cât de bătrân voi fi peste câţiva ani dacă nu obţin o diplomă? Cea mai în vârstă persoană din Statele Unite care a absolvit o facultate avea în jur de 95 de ani. Ai deja o diplomă? Ce-ar fi dacă ai mai obţine una? Sau alege dintr-o gamă variată de cursuri pe care le poţi face în continuarea educaţiei formale şi concepe-ţi propria diplomă în „Ceea ce mi-am dorit mereu să învăţ".
8. Învaţă să cânţi la un instrument muzical sau mai învaţă unul, diferit de cel la care cânţi deja.
9. încearcă un sport sănătos pentru creier pe care nu l-ai mai practicat niciodată.
10. încearcă o nouă reţetă pentru creier, poate chiar dintr-una din cărţile de bucate publicate de soţia mea.
11. Intrerupe-ţi rutina. Această măsură este importantă mai ales pentru persoanele cantonate în obiceiuri greşite, dăunătoare creierului. Iţi poţi mări şansa de a rămâne mai mult timp sănătos dacă îţi vei schimba obiceiurile şi rutina zilnica. Introducerea unor noi obiceiuri poate ajuta la reconectarea creierului pentru a nu cădea din nou în vechile tipare de activitate. De exemplu, dacă mergi acasă în fiecare zi pe acelaşi drum ca să poţi trece pe la gogoşeria preferată, schimbă-ţ» ruta şi ia cu tine un smoothie făcut în casă cu ingrediente sănătoase pentru creier – pudră de proteine şi fructe – pe care să-l poţi sorbi pe drum.

■ Personaj de carte, desene animate ,i jocuri întruchipat de o maimuticâ fo«* curioasă, *(n. trad.)*

‘A 195

p„g„m= d« antrenament pe„t„

, z-âteva programe de antrenament pe care U,

‘‘echilibrarea a şase zone diferite ale creierului. et∘mand

pen,ru aa)»a cpF-ul (spiritul de prevedere şi chibzuinţă)

jocuri de strategie, cum ar fi şahul şi jocul de dame

Meditaţia pentru stimularea funcţionării CPF-ului

Z Hipnoza, care poate creşte puterea de concentrare şi stimula ..

narea CPF-ului tUnc^

. Lobii temporali (limbajul şi memoria)

_ Cuvintele încrucişate şi jocurile de vocabular

_ Jocurile de memorie

. Ganglionii bazali (modularea anxietăţii şi motivaţia)

- Relaxarea profundă şi/sau meditaţia

- Tehnici de încălzire a mâinilor. Pe măsură ce iţi încălzeşti mâinile, această mişcare îţi trimite un semnal automat de relaxare în restul corpului

- Respiraţia diafragmatică

• Sistemul limbic profund (emoţiile)

- Uciderea gândurilor negative automate (mai multe informaţii vei găsi în Capitolul 7)

- Exersarea recunoştinţei

- Construirea de biblioteci cu experienţe pozitive pentru îmbunătăţirea stării de spirit

• Lobii parietali (simţul direcţiei şi orientarea spaţială)

- Jonglarea

„ Designul interior

• Cerebelul (coordonarea)

- Dansul

~ Tenisul de masă (care lucrează şi cortexul prefrontal)

.

- Artele marţiale, dar eliminând riscul de a suferi lovituri la cap ţiuc

Şi CPF-ul şi lobii temporali)

~ Scrisul de mână

Caligrafia

j i* 'rgierul tânăr» Cât de bătrân ai fi dacă nu ai şti câţi ani ai? Păstrân a noastră, curios şi învăţând mereu lucruri noi în această lume ţrecerca

anilor descoperi că întinereşti în loc să îmbătrâneşti,

SCHIMBĂ ŢI VÂRSTA:
20 DE SFATURI SĂNĂTOASE PENTRU CREIER
CARE SĂ TE AJUTE SĂ DEVII O PERSOANĂ CAPABILA ŞI DORNICA SĂ ÎNVEŢE TOATĂ VIAŢA

1. Pentru a-ţi descoperi motivaţia de a învăţa ceva nou, începe prin a-ţi pune întrebarea: „Ce daruri am şi aş putea să ofer lumii, în loc să le las sâ zacă doar în capul meu?" Apoi întreabă-te: „Ce visez să fac cu viaţa mea?" Nu te opri, începe acum să-ţi scrii lista de dorinţe de îndeplinit în această viaţă. Creierul tâu adoră activităţile de acest gen, promiţătoare şi pline de entuziasm.
2. Imaginează-ţi cărţile ca pe o oră de curs din facultate intre două coperţi. Cărţile sunt cea mai bună afacere educaţională din lume. Poţi învăţa de la minţile cele mai strălucite, din trecut sau din prezent (şi cu costuri mici), dacă devii cititor. Poţi deveni un expert în aproape orice domeniu, la orice vârstă!
3. Transformă-ţi maşina intr-o „universitate pe roţi" Cumpără, descarcă de pe internet sau împrumută cărţi audio despre o varietate de subiecte care îţi stârnesc interesul. Descarcă podcasturile profesorilor extraordinari pe care îi admiri. Vei transforma orele plictisitoare de condus în ocazii de a afla informaţii fascinante.
4. încetează sâ-ţi mai spui că ai o memorie slabă sau că nu eşti un bun cititor. Spune-ţi în schimb: „Memoria este o artă pe care o pot practica. Pot citi la fel de bine ca oricine dacă pun în practică noi obiceiuri."
5. „Nu lăsa şcoala să stea în calea educaţiei tale." Educaţia formală este importantă pentru multe persoane, dar numai cei care trec peste şi dincolo de sistemul educaţional descoperă adevărata bucurie a învăţării pe toată durata vieţii.
6. Când memorezi o listă, asociaz-o cu cea mai trăsnită imagine care îţi trece prin minte P creierul să şi-o reamintească mai imaginea pe care o păstrezi în intimi-târziu. Nimeni nu poate:vede tatea minţi' tale, aşa c$_{repetJ}$.|, foloseşte ! o dată sau de două ori
7. Pentru a ţi aminti $_{converS}$aţiei. vizualizează-l ca pe o ima presărat natural^pe^ $_{persoanei\ în}$ cauză) şi maj

8. hcearrf *|l îmbunai viteza de citire, folosind metoda simplă de a urmări propoziţie cu degetul, cu creionul sau cu cursorL mouse-uluî.
9. Lasă-ţi timp pentru trei-patru sesiuni de câte zece minute În fiecare săptămână pentru a juca pe calculator câteva jocuri de antrenament cerebral. Este ca un circuit de antrenament pentru mmtea ta Iţi oferim o mulţime de exerciţii grozave pentru creier sub forma jocurilor distractive publicate în cadrul programului „Gimnastica cerebrală 24/7" de pe site-ul nostru vvww.theamensolution.com.
10. Ascute-ţi mintea savurând activităţi de petrecere a timpului liber care să-ţi păstreze, de asemenea, gândirea vie. Un studiu publicat recent în *New England Journal of Mediane* a descoperit că lectura, jocurile de societate, cântecul la un instrument muzical şi dansul se numără printre cele mai importante activităţi de timp liber care iţi pot menţine creierul tânăr.
11. încearcă să-ţi schimbi rutina, făcând ceva diferit şi neconvenţional, încearcă un sport nou. Pregăteşte o reţetă nouă. Mergi acasă pe un alt drum. Amestecă-ţi puţin viaţa. Varietatea nu numai că este sarea şi piperul vieţii, dar te va ajuta să-ţi formezi noi neuroni cerebrali!
12. Când vrei cu adevărat să înveţi ceva bine, explică-i cuiva lucrurile respective. Aceasta îţi va spori considerabil şi intr-un timp scurt cunoştinţele şi abilităţile în acel domeniu.
13. Luarea notiţelor măreşte capacitatea de înţelegere şi de reţinere. Când citeşti, ia notiţe pe marginea cărţii. Dacă citeşti o carte pe care nu poţi lăsa semne, păstrează un carneţel la îndemână în timpul lecturii. Scrie câteva notiţe pe bucăţele de hârtie apoi fixează-le între paginile unde ai găsit citatul sau punctul de vedere care ţi-a plăcut.
14. învăţarea pe termen lung implică să devii curios despre tot ceea ce se întâmplă în viaţă. De exemplu, pentru a-ţi împiedica mintea sâ rătăcească în timpul unei conversaţii, fii un ascultător curios. Urmăreşte nu numai ceea ce îţi spune persoana din faţa ta, ci şi limbajul corpului şi tonul pe care îl foloseşte. Pune întrebări pe seama subiectului. Ima- ginează-ţi că eşti jurnalist sau terapeut, extrem de interesat de poves tea care ţi se spune şi de poveştile din spatele poveştii.
15. Nu te întreba: „Cât de deştept sunt?" întreabă-te mai bine. „ ce

pri vinţă sunt deştept?" există multe tipuri de inteligenţă. socială, materna ticâ, logică, artistică, creativă, intuitivă. Tu la ce excelezi.

16. Fiecare are un stil de învăţare preferat. Descoperă ! pe al tău. nveţi mai bine citind, ascultând, discutând, scriind, făcând sau printr o

- • pti ceva nou folosind combinaţie intre toate acestea? încearcă să inveţ i • hinr Dacá eşti o per stilul de învăţare care ţi se potriveşte cei mai • . asculţi o carte audio soană care reţine informaţiile pe calc auditiva, sau o înregistrare. Dacă eşti o persoană kinestezica, a nişe cursuri unde sâ a. suficiente experienţe care să Iţi permită sa .ţi foloseşti mâinile.

17. Abilităţile cognitive tind să descrească după ce absolvim facultatea sau ne pensionăm. Nu înceta să iţi provoci creierul zilnic! Fii un veşnic student al vieţii. Urmează continuu diverse cursuri educative sau mai obţine o diplomă de facultate. învaţă să practici bucătăria gourmet, rafinată, originală şi de foarte bună calitate, descoperă pescuitul, jerie-ţi memoriile, studiază creierul! Lumea este infinit de fascinantă pentru cei care nu încetează niciodată să înveţe, iar aceasta îţi ajută creierul să prospere.
18 Meditaţia s-a dovedit a stimula activitatea CPF-ului şi a-ţi ascuţi nuntea. Numai câteva minute de meditaţie pe zi pot face diferenţa pentru abilităţile tale mentale.
19 Stimulează-ţi cortexul prefrontal, stabilindu-ţi scopuri dare şi conştientizându-le în fiecare zi.
20. Stimulează centrii cerebrali ai flexibilităţii şi creativităţii, propunán du ţi săţi priveşti activităţile cotidiene, cum ar fi cele de familie sau modul în care faci un anumit lucru la serviciu, de fiecare dată dintr o perspectivă nouă, deosebită.

CAPITOLUL 6

Joni şi micul ei lifting facial

îmbunătăţeşte-ţi irigarea cu sânge a creierului pentru o piele mai frumoasă şi o viaţă sexuală mai bună

Biină dimineaţa, Daniel...

îţi scriu doar un scurt mesaj, pentru că vreau să îţi povestesc ceva ce m-a frapat când, împreună cu soţul meu şi cu nepoata noastră, mă plimbam pe malul lacului Laguna fi m-am oprit să citesc un semn pe care scria „VĂ rugăm nu hrăniţi raţele". Avertiza oamenii să nu le dea mâncare de-a gata pentru că au nevoie să-şi procure singure hrana lor naturală, formată din plante şi insecte. Dacă raţele ar începe să se hrănească cu ceea ce le oferim noi, acest lucru ar putea fi mortal pentru ele, pentru că le-ar schimba comportamentul. Ar deveni sedentare şi ar rămâne pe lac în loc să migreze. A fost o epifanie pentru mine. Dacă nu mănânc alimente preparate special dar mănânc, în schimb, ceea ce îmi este dat de-a gata (prin fereastra -drive-thru"!) – adică „fast-food" aceste alimente îmi vor schimba comportamentul. Nu voi mai „migra" către noi orizonturi!

Am vrut neapărat să împărtăşesc aceste gânduri cu voi pentru că sunt P bolă extraordinară pentru ceea ce tu fi soţia ta susţineţi cu atâta Pasiune. Şi, apropo, semnul mai spunea că, atunci când hrănim raţele, mai & Itelc pe lac şi se formează straturi neplăcute de excremente. Morala povestirii este, deci, că dacă primeşti mâncare de-a gala nu faci decât să zcşti,Jără niciun fel de motivaţie, în propriul $%!

zi minunată!

Ioni

20
0

,oni«. de — în i"K ,,r * "*"1Or

care O admir pentru entuziasmul său. pentru modul Joni este o temei p simţul umorului şi pentru capacitatea X ~ pe ceilalţi. De-a lungul anilor mi-a trimis mai X matluri ca cel de mai sus. De curând, a mceput sa participe la O serie de cursuri oferite la clinica din Newport Beach despre cum poţi avea un creier şi un corp mai bune.

„Am început să aplic ce am învăţat. Să mănânc mai bine, să iau supli mente şi să fac mai multă mişcare. Cred că a fi constant în acest sens devine o provocare pentru femei când au copii, pentru că ne spunem «Nu am timp de exerciţii fizice! Trebuie să am grijă de prea multe nevoi!* Dar ceea ce nu realizăm este că alocarea unui timp pentru a face mişcare nu este numai o investiţie în noi înşine, ci şi în membrii familiei, care işi doresc să trăim mai mult şi să ne simţim bine în pielea noastră."

într adevăr, să fie o soţie şi o mamă fericită şi sănătoasă este unul dintre ele mai frumoase daruri pe care le poate oferi o femeie soţului şi copiilor

De curând, Joni, care este bunica a trei nepoţi, mi-a împărtăşit următoarea poveste. „Intr-o zi, după ce slăbisem vreo cinci kilograme şi înce- iaii micul d • ^*ne toale Puncte^e de vedere» am ieşit să un^emdalmXX8^^1 UiUb miOCCUSUSpidUne Am fost foarte adnarul JonL Ti-ai făcut cumva un mic iifting facial?» făcut-o!» prinsă şi flatată. «Nu!», i-am spus. «îţi jur că n-ana

■ p- ţ ifd ere* -

Vorbeşti serios"?», mi-a răspuns sora mea geamănă. «Pun* Ş deau că ai Pacul ceva de genul ăsta'.*" . reg'nlU^

foni i-a explicat surorii ei că tot ce a făcut a fost să-şi senina regulat mentar. să-l completeze cu suplimente şi să facă mişcare m acdc

„Nu slăbisem decât cinci kilograme, dar cel mai mare benei ici ^âlud^ kilograme pierdute mi-au făcut pielea mai fermă şi mi-au dat 0 de fericire." cU^

În realitate, procesul începuse cu 15 ani în urma, când Joni e 1 a tra°s sa descris ea însăşi intr-un singur cuvânt, o „epavă". „Pentru fun formarea a venit dinspre interior spre exterior. Sensul invers

20
1 ni Uonat niciodată la mine”, a dezvăluit ea

Sunt sigură că, pe lângă schimbările de dietă şi faptul că am început să fac mişcare, motivul pentru care pielea şi faţa mea par mai tinere este [c]ă mă simt mai fericită, mai împăcată şi mai echilibrată în interior.”

Joni de atunci: o epavă în flăcări

În 1996, când am intâlnit-o pentru prima oară, Joni credea, ca multe alte persoane, că problemele ei izvorau doar dintr-o lipsă de voinţă. „îl rugam neîncetat pe Dumnezeu să mă ajute, dar nu reuşeam să îmi revin. Până când am început să fac şi terapie şi înţeleptul meu terapeut m-a trimis la dr. Amen."

Ioni şi-a făcut o tomografie SPECT la clinica noastră şi vederea rezultatelor a fost cu adevărat o epifanie, aşa cum este pentru atâtea mii de pacienţi care ajung faţă în faţă cu prima imagine a creierului lor. în acea perioadă, era extrem de anxioasă şi de deprimată. Fusese diagnosticată cu SPM, dar ştia că avea cu siguranţă probleme mai mari de atât. Era atât de plină de durere, nefericire şi ruşine. Fusese rănita emoţional în copilărie, cum li s-a întâmplat şi multor alte femei. Credea câ nu o duce capul deloc îi era foarte greu, pentru că simţea ca nu-şi găseşte locul nicăieri în lumea asta. Stând în sala noastră de aşteptare, se simţea copleşită de ^Şine pentru că era un asemenea dezastru, încât ajunsese efectiv să-şi [Oreas]că sâ-şi verifice starea de sănătate mentală.

Acoperirea frumuseţii sale interioare

dp p^[e] .[rea ima]£[inii] care dezvăluia ce se întâmpla în creierul ei. s-a simţit [a 1] s-ar fi deschis o poartă către interior.

mijl[n] [CU aten]U[e] 1» imaginile acelea, am înţeles cu ade\ arat d °[r]din [era]5* ° P[ro]^^mă biologică”, a povestit Joni. „Nu era doar uni 2on[e d]*[PlrituaI sau] o lipsa de voinţă. Medicul, arătând către [nl,u nl]Gangi-° [Creieru]l meu, mi-a explicat de ce mă simţeam atât e an/ [lc,iv]«ate[11 mei baZaJ‘ erau hi]Peractivl Când am [vazuI] ‘■[31] ‘/ .|[ă] Pentru / [cortexulu]> meu prefrontal, mi-au dat lacrimi [ficicnt] Î[n8eîn']Xtâ[eU PiCrdU*‘ Mi am da' ^ecâmÎXnuisemin

[Um]nezeu.[n]

«sâam< ™ -i" „a,elʼriVi",”e

Sm,u» *de chirurpe plastici pe care an. avut-o* a/ofl

.aurea cirfilor mele de credit!

IONI

Pe linei terape. faptul d * » «bilibraıtreierul CU suPlime,Ue ™ ’rata ment medicamentos de mică amploare – O cantitate redusă de Adderall pentru problemele date de ADD – i-au permis, în slărşit, să-şi poată folosi creierul A apelat în continuare la terapie» dar cu mult mai multă eficienţi Odată insănâtoşitâ în interior» a început să se simtă pe deplin pregătită să-fi facă bine şi corpul. Cam în acea perioadă fusese publicată şi canea meaOwnge YburBrain, *Change Your Body.* Clinica oferea ore de terapie şi un grup de susţinere, la care ea s-a înscris şi a adus-o şi pe prietena fiicei mele, care a reuşit asttel să slăbească 14 kg.

Orele de la clinică au aiutat-o să înţeleagă legătura dintre ceea ce mânca şi starea ei de spini O alimentaţie sănătoasă iţi poate asigura o viaţă împlinită. în loc să te lase doar cu burta plină. În plus, în afară de faptul că şi-a îmbunătăţit aportul nutntiv, foni a descoperit că suplimentele alimentare erau, de asemenea, extrem de benefice.

-Sunt la menopauză şi nu e deloc plăcut, dar sunt atât de recunoscătoare că pot apela la autorul suplimentelor, nutriţiei şi exerciţnlor fizice pentru e<.e prin aqa a spus f<01 ¿e cercetare au demonstrat că uleiul ^« reduce frecvenţa bufeurilor. Joni face exerciţii cu un antren* suDlimen» re ı >r PC săî>t^rn^* A povestit că. înainte de a începe să ia iau A ni re * ʻnUmPla » vinâ la sală şi să uite ce ii spusese acesta •utobuiu!’*0"* ° UChiıa <*eSe<ʼnı ’Punându-i: „Ce faci. Juni? AşWPt'

de I)

^cumıinsâ.cuamtn tonccntrată asupra a ceea ce avea de tWiţii adecvate are u^srnentlor specifice problemelor sale şi al lʻn a putea fi atentă MPen. Puterea de concentrare necesare Pentl asemenea, să fiCă nr <?' ^uce ^un sfârşit antrenamentele. îi PʻK ln pnK"t>t,ori de{4, m n ıUngl * Şi mcargâ CU bidcleW_ dı ci h'„" mırgıla ʻ„Wun, Joni este o avidâ

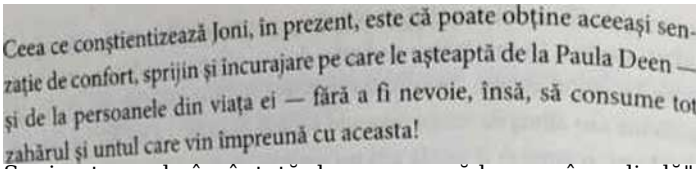
mtdicâmfnt A începp*. *

să se obişnuiască să mănânce porţii echilibrate. Pentru că are ^^simte o îmbunătăţire considerabilă a atenţiei când consumă pro- ADD'la micul dejun. Dimineaţa, optează deseori pentru un shake cu te,nC ne sau albuş de ou cu avocado şi pico de gallo. La prânz, mănâncă, pr° b cei o supă 0 salala SaU Un sen<lviş sănătos. Cina este compusă. Írnod normal, din peşte, legume şi o salată.

Cel mai greu ii este să-şi biruie tentaţiile noaptea, când stă trează până târziu. Profilul ei cerebral a evidenţiat faptul că se luptă cu o tendinţă impulsiva şi anxioasă de a mânca în exces. „în fiecare zi, depinde de mine ce aleg", spune ea. „Ceea ce e interesant este că nu eram impulsivă numai în privinţa mâncării. Mă comportam la fel şi la cumpărături şi intram în buduc de fiecare dată când mergeam la mail, de unde ieşeam cu note de plată scăpate de sub control la cărţile de credit. Acum nu mai am mcio datorie! Odată ce am reuşit să-mi echilibrez ADD ul, am căpătat un con trolmai bun asupra felului în care mănânc şi asupra multor altor aspecte din viaţa mea."

«Ca răspuns la remarcile legate de micul lifting facial şi de faptul că am scăpat de datorii, obişnuiesc să Ie spun oamenilor: «-Sincer, singura intervenţie de chirurgie plastică pe care am avut-o a fost tăierea cărţilor mele ^credit!/*, a adăugat ea.

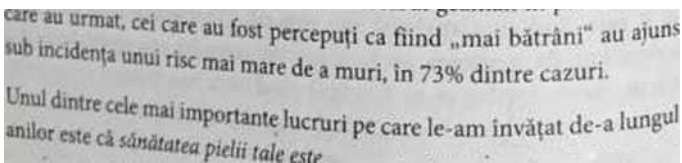
ni recunoaşte că grupul de sprijin a fost esenţial în a o ajuta sâ devină -■iát 1 * Sâ res Pecte deciziile sănătoase pentru creier. „Există oameni în să Ü m<?a C?re ,na sus*în în procesul de vindecare şi oameni pe care pot a dezvăţ -Can^ SUnt anxî°as â sau stresatâ. Tomografia mea cerebrală lr«cut A** asemer»ea, un tipar specific unor traume emoţionale din Vechi j LU,ri ce se întâmplă când ceva reactivează dureri mai *n8^ndu Creıeruʻincu încearcă sâ-şi administreze singur calmante, imp- pu nin d SPre exemP*uʼ să cumpărături excesive, să mănânc un sr du,duri sau să mă las pradă altor comportamente dependente. lalıesân"? *nSa> cuni saʼm> liniştesc creierul, cu suplimente, o alumn Zii | 3 °aSă mu*lă mʻ^are şi schimbarea tiparelor de gândire negativă, hirie Ar Uîe cʼneva a intrat unde lucrez şi a explodat, pur şi smij I. diétát/143 3 ÎOSt un ^nient declanşator extrem de puterim 1° "Mă d/ mca arn simţit o nevoie covârşitoare de a o calma cU o g • ^Ula Q8°8°$Í. Mâncarea era pentru mine ca o mama iubitoare een dc *a Eood Network!"


Ceea ce conştientizează Joni, în prezent, este că poate obţine aceeaşi sen-
zaţie de confort, sprijin şi încurajare pe care le aşteaptă de la Paula Deen —
şi de la persoanele din viaţa ei — fără a fi nevoie, însă, să consume tot
zahărul şi untul care vin împreună cu aceasta!

Suni extrem de încântată de ceea ce văd acum în oglindă", spune |onI. Ceea ce este în interiorul meu străluceşte acum şi în exterior! Având un creier echilibrat, nu mă mai privesc ca înainte, ca pe regina cea rea dintr-o poveste care a luat « razna. Ceea ce văd acum în oglindă este o tânără femeie sănătoasă şi vibrantă!"

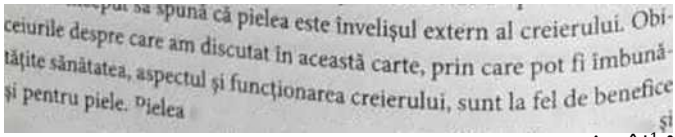
Este important să ai grijă de pielea la

„Frumuseţea se află în ochii celui care priveşte" – este o veche zicală care este, poate, mult mai reală decât ne imaginăm. „Privitorul" – ochiul omenesc – evaluează în mod automat sănătatea cuiva după felul în care ii arată pielea şi chipul. Ceea ce este surprinzător e că acest răspuns automat este extrem de precis. Semnele timpurii de îmbătrânire, cum ar f: ridurile, sunt deseori un indiciu al unor deficienţe sisterhice interne. Un <orpus din ce în ce mai consistent de cercetări demonstrează că ridurile de pe chip sunt un indicator sigur al problemelor de sănătate internă. De exemplu, intr-un studiu în care s-au folosit poze al unor gemeni în vârstă, cercetătorii au cerut unui grup de 20 de asistente medicale să frunză- fotografiile şi să ghicească vârsta fiecărui eeamăn în parte. în anii


care au urmat, cei care au fost percepuţi ca fiind „mai bătrâni" au ajuns
sub incidenţa unui risc mai mare de a muri, în 73% dintre cazuri.

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învăţat de-a lungul
anilor este că *sănătatea pielii tale este*

rulut tâu. Conexiunea d *re ^exia în exter ‹or a sănătăţii creit-*
unii au thrMM.».. *ntre cre*,er şi piele este atât de puternică, încât

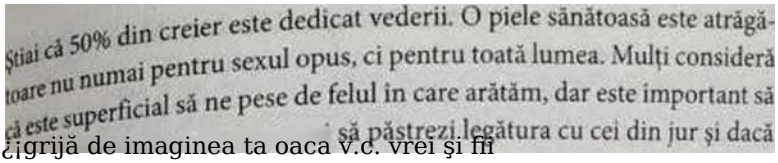

spună că pielea este învelişul extern al creierului. Obi-
ceiurile despre care am discutat în această carte, prin care pot fi îmbună-
tăţite sănătatea, aspectul şi funcţionarea creierului, sunt la fel de benefice
şi pentru piele. Pielea

tri pâ'[1]^'

. u acoperă o suprafaţă de circa doi me m[3re] reprezintă o şesime din greutatea ta corporală, ceea ce o tac«-’[L L]

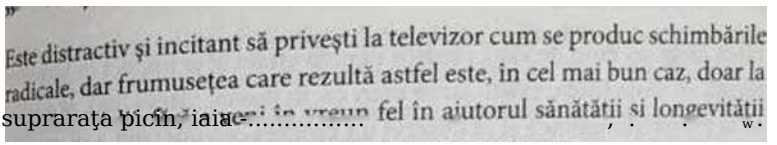
[cX]ter[ioi]

organ din corp. Hrâneşte-o bine, începând dinspre inter un V jţtatW' şi îţi va plăti dividende uriaşe, atât sub aspect cantitativ, cât '


Ştiai că 50% din creier este dedicat vederii. O piele sănătoasă este atrăgătoare nu numai pentru sexul opus, ci pentru toată lumea. Mulţi consideră că este superficial să ne pese de felul în care arătăm, dar este important să

¿¡grijă de imaginea ta oaca v.c. vrei şi fii atrăgător.

Mai aşteaptă puţin! Nu-ţi face încă *lifting!"*


Este distractiv şi incitant să priveşti la televizor cum se produc schimbările radicale, dar frumuseţea care rezultă astfel este, în cel mai bun caz, doar la

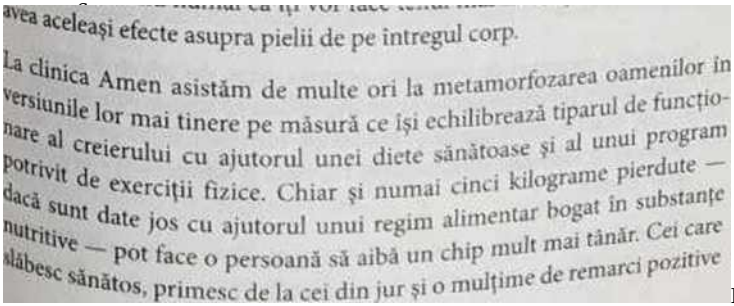
supraraţa picîn, iaia

persoanei în cauză. Pe termen lung, rezultatele sunt trecătoare.

Ceea ce nu se vede din spatele acestor transformări uimitoare este *durerea* imensă pe care unele proceduri o implică. în plus, trebuie precizat că puţine intervenţii de chirurgie estetică rămân iară efecte secundare. De multe ori, ceea ce se obţine este mai puţin decât s-a sperat sau. mai rău, cei implicaţi rămân blocaţi cu o expresie de „surpriză" sau cu un „zâmbet de Joker" pe chip. Caută pe Google „cele mai nereuşite liftinguri faciale ale celebrităţilor şi vei avea parte de o sinteză a ciudăţeniei. Orice formă de chirurgie, inclusiv implantarea sau injectarea unor substanţe străine în corp, implică întotdeauna riscuri atât pe termen scurt, cât şi pe termen lung.

Hxistâ, cu siguranţă, situaţii în care chirurgia p astica * bis(url u timă. Cu toate acestea, dacă doar cochetezi cu ideea e a rt^spderare pentru câteva „retuşuri", aş vrea sâ te provoc să iei întâi în u

ţn (ot natiua pe care ţi-o propun. Amână decizia cu şase lun'^imbărj pozitive ^est timp, concentrează-ţi toate eforturile pentru a lăut s Ca ln viaţa ta, care îţi vor îmbunătăţi sănătatea, starea d< teru cj vor b°nus. acestea nu -nl "eled *


avea aceleași efecte asupra pielii de pe întregul corp.

La clinica Amen asistăm de multe ori la metamorfozarea oamenilor în versiunile lor mai tinere pe măsură ce își echilibrează tiparul de funcționare al creierului cu ajutorul unei diete sănătoase și al unui program potrivit de exerciții fizice. Chiar și numai cinci kilograme pierdute — dacă sunt date jos cu ajutorul unui regim alimentar bogat în substanțe nutritive — pot face o persoană să aibă un chip mult mai tânăr. Cei care slăbesc sănătos, primesc de la cei din jur și o mulțime de remarci pozitive

. ..„«tul lor Vizibil întinerit (spre deosebire de cei ce pierd ¡n XX- reducerea aportului de calorii şi printr-un consum de a|, * ,e artd-Kiale. sarace în substanţe nutnt.ve – aceste persoane arat, în ceneral crispate, ndate şi slăbite). Im. amintesc cum m-am s.mţit odată, când am încercat o dietă cu un conţinut extrem de redus de carbohidraţi: pielea mea a căpătat o tentă cenuşie, iar cu am ajuns să arăt mai bătrân şi mai bolnăvicios în numai câteva săptămâni. Nu era regimul de slăbit
potrivit pentru mine.

Daca alegi un mod de viaţă sănătos pentru creier şi te implici în alegerea făcută cu toată fiinţa, există şanse mari ca, în numai câteva luni, sâ ajungi să te priveşti în oglinda şi să observi un progres considerabil Dar nu uita sâ iţi faci o fotografie reprezentativă *înainte* de a te dedica acestui regim de viaţă. Uneori, schimbările treptate sunt mult mai vizibile pentru cei din jur.

În continuare, în acest capitol, vom explora modalităţile naturale prin care ne putem face pielea mai fermă, mai netedă şi mai fină. Vom discuta, de asemenea, despre cum poate fi îmbunătăţită circulaţia sanguină la nivelul creierului şi al pielii, precum şi viaţa sexuală.

După cum se pare – surprize, surprize! – ceea ce-ţi menţine tinereţea cerebrală iţi face şi pielea să rămână tânăra. Optând pentru un stil de viaţa sănătos pentru creier, primeşti, deci, un pachet 2 în 1. De fapt, primeşti iar unul 4 în 1. pentru câ ceea ce este bun pentru creierul tău este bun şi pentru piele, pentru inimă şi pentru organele genitale. Nu există niciun

rămân secun^ar* niciun risc şi mcio posibilitate de a 27

o melodii .| J[PUl] ’ngheţal întrun rânjet de clovn atunci când alegi - etodâ de Itfting facial naturală şi sănătoasă pent ru creier!

fort un creier superb nu P[cnIru] creiere, dar adevărul este câ I* ¡1 a Furia, de 7' **** [n,aodatâ] P* măsura potenţialului [Cdin]*ta şi focabufj"*? [an]*’clalea- se reflectă pe faţa [ta] niâ[surâ] [C r ui] Hi va relaxa şi înfrumuseţa chipul 1"

0 ¡ele sănătoasa dinspre interior spre exterior

pânâ Şi [L]el mai butl [U]fi[tn]X J[acial] P^a puţin eficient dacá nu intervii asupra procesului de îmbătrânire care are loc în organismul tău. Pentru a arăta şi a te simţi cu adevărat tânăr, trebuie să începi din interior, mai ales de la creier.

Or. ERJC BRA\ ER.MAN

Unul dintre aspectele pe care le îndrăgesc cel mai mult la povestea lui Jom este faptul că accentuează ideea că schimbările prin care a trecut în exterior au pornit dinspre interior. Aceasta se poate aplica în multe domenii din viaţa ta, însă un astfel de adevăr este, probabil, mult mai vizibil atunci când este vorba despre piele. îngrijirea pielii seamănă puţin cu îngrijirea unei plante. O plantă căreia i-au fost date apă şi substanţe nutritive creşte înaltă şi frumoasă, cu frunze suple, flexibile şi viu colorate Cunoaştem lucrurile astea despre plante. însă le uitam când vine vorba de noi

Imaginează-ţi acest scenariu.

Sâ spunem că o femeie pe nume Sophia are o planta cu flon superbă, pe care o adoră. Dar într-o zi incepe să-i treacă prin minte: „Of, m-am săturat sâ tot ud şi să fertilizez chestia aia Aş prefera să o mut într-un colţ ntunecat, la subsol. Şi-apoi, cred că voi încerca să o cresc de-acum în P[anian]t argilos. n-am s-o mai ţin în pământ special de ghiveci. Şi-am să ^nunţ şi Ja îngrăşământul Miracle-Gro. Anul acesta am de gând să eco- [m,sesc] timp şi bani şi să las planta să aibă singură grijă de ea.
Xu^ *[nCetează Sa ma]* ude planta, lasă solul aşa cum este, tară să i mai Plantă [SUbstanţc nu]tritive şi o ţine departe de soare şi aer curat. Biata

luniin^T*Practic’ exPulzată intr-o încarcerare izolată, lipsită de hrană, şi şi apă ’ ^ră a Primi nici măcar pâine – sau. mai bine zis. fertilizator să se în n Urrn^’ inevitabilul se produce. Frunzele încep să i st < h o» Crc]cască şi să devină maro. Sophiei nu i place felul în ' are nUa nţâ f CU frunzele moarte şi i le vopseşte pe celelalte cu spra moaşă de „verde ca iarba ‘

sârmeche’nCep să se îndoaie» aşa că le propteşte cu beţe. banJ‘J j u * Chlar * a^. rădăcinile şi tulpinile sistemului vascular al P^

noduri şi cocoloaşe care împiedică substanţele nutritive să circule liber către flori şi frunze.

Planta nu mai înfloreşte aşa că Sophia îi cumpără flori artificiale, pe care Ic /implantează" printre frunze.

Stai! Opreşte-te!" i-ai striga oricui ar încerca să facă o asemenea schimbare radicală asupra unei plante înflorite, extrem de frumoasă în mod natural. .Omori biata plantă! Trebuie să fie hrănită cu un sol bogat, udată zilnic şi să primească o cantitate potrivită de aer proaspăt şi lumină solară. Tulpinile i se vor îndrepta, frunzele vor fi din nou suple şi vibrante şi-i vor apărea flori adevărate, viu colorate.

Paralela este evidentă. Nu poţi creşte o floare sănătoasă şi frumoasa prin asemenea modalităţi extreme, artificiale. Aşa cum nici tu nu poţi creşte sănătos, suplu, tară riduri, cu o piele strălucitoare şi obraji îmbujoraţi, dacă nu iţi întreţii frumuseţea dinspre interior spre exterior.

Niciunul dintre cele mai scumpe produse cosmetice din lume nu te poate înfrumuseţa la fel de mult precum un stil de viaţă sănătos pentru creier. Să vedem cum poţi să-ţi hrăneşti creierul începând de acum.

Alimentarea cu apă a pielii: hidratarea

Asemenea planton şi pielea şi creierul tău au nevoie de apă. Este foarte mportant pentru piele să bei apă filtrată din belşug datorită proprietăţii e a e\acua toxinele din corp, inclusiv pe cele care se cantonează în acest strat extern al corpului. Ceaiul verde şi cel alb ar putea fi şi mai efl- mtrucat s-a dovedit că acestea protejează colagenul.

Weiurtfesâniltoaie

a pus în «Xmâ[10] T*'" *hurnal of Der ^ological Research* (200»)
peste 1 gramT^ bUnăU irc 3 das*Wi pielii la femeile care au luat de trei luni Acizii om^ con î*nan d EPA (acid eicosapcntanoic) t,nlP raP'd după ce a fost' , ajutâ- de asemenea, pielea să işi reviflâ

Pldii şi susţine stratul de^ L UV> Prolc îc ază ADN-ul din celule vaselor dc sânge şi Dni.C 'dgCn J*0310 '^bunătăţi, totodată,

elasticita$^{tt'}$_ $^{piebi\ U}$l^{e}o»trtl$_{uciresănă}$$^{a}_{t}$^^{,a}- circulaţia sanguini, ceea ce « ^{confefă}

Ad dol gama-linoleic (AGL). AGL este un acid omega-6 bun" F«„ ext ras. de obicei, din limba mielului', luminiţa de seară^ sau din uleiuri care se găsesc în seminţele de afine negre, cantitatea cea mai mare fiind conţinută de limba nudului. Semnele de îmbunătăţire a netezimi catifelării şi hidratării pielii au devenit vizibile după una până la trei luni în care s-a consumat ulei de limba mielului' cu o concentraţie de 500 mg de AGL; acesta ajută, de asemenea, la calmarea pielii uscate şi a mancă[8] rimilor cauzate de această senzaţie. Combinându-I cu ulei de peşte, poţi reduce cantitatea de apă pierdută de epidermă. încearcă această combinaţie măcar o lună, pentru că numai atât trebuie să aştepţi până să apară primele efecte la nivelul pielii.

Acetikolina. Acesta este un nutrient foarte important, care acţionează ca neurotransmiţător Ia nivelul creierului, facilitând învăţarea şi memorarea, precum şi la nivelul pielii. Acetikolina asigură hidratarea corpului, iar atunci când se termină, ne uscam dinspre interior spre exterior (începând cu creierul). Pielea uscată şi ridată poate fi un semn al faptului câ memoria devine, de asemenea, mai slabă. Pierderile de acetilcolină sunt un marker al demenţei.

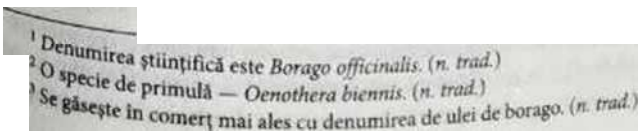
lată câteva alimente care ajută la creşterea nivelului de acetilcolină,

- Ouăle întregi
- Ficatul de curcan
- Codul, somonul sau tilapia
- Creveţii
- Proteinele din soia
- Untul de arahide

. ® Unî e^e de pin (asigură-te că sunt produse în America, întrucât s-a otulh^^1 Ca mu^e dintre loturile importate în ultimii ani sâ cauzeze urare temporară a papilelor gustative cunoscută drept „sindromul ^niţelor de pin") †††††

'M1gdalele

- Alunele
- Varza de Bruxelles


[1] Denumirea ştiinţifică este *Borago officinalis*. (*n. trad.*)
[2] O specie de primulă — *Oenothera biennis*. (*n. trad.*)
[3] Se găseşte în comerţ mai ales cu denumirea de ulei de borago. (*n. trad.*)

- Castraveţii, dovkceu şi varza
- Laptele degresat

††††† **fir** ma cadamia
ar occolî

• Brânza slaba
. Iaurtul cu conţinut redus de grăsimi

Suplimentele sunt, de asemenea, o modalitate toarte buna de a ţi spori nivelul de aceticolină. Acestea includ fosfatidilcolina, acctil I. carnilina, acidul alfa lipoic. manganul şi huperzina A.

F vremea ceaiului. Pentru o piele sănătoasă, care străluceşte dinspre interior spre exterior, bea ceai: alb, verde sau negru. Studiile de specialitate au dezvăluit că politenoln din ceai au proprietăţi antiinflamatoni, care pot fi benefice pentru piele. Intr-un astfel de studiu, publicat în *Anhives of Demuioiog). s-a* observat că trei ceşti de ceai oolong pe zi au ameliorat simptomele de eczemă pentru 54% dintre persoanele care au încercat acest tratament O altă sene de cercetări a demonstrat că două până la şase ceşti de ceai verde pe zi nu numai că ajută la prevenirea cancerului de piele, dar ar putea, de asemenea, inversa efectele dăunătoare ale soarelui pnn faptul că neutralizează schimbările care apar la nivelul pielii expuse la radiaţia solară.

ceaiul 1b rCCCnle' ^eosebit de convingătoare, evidenţiază faptul câ rednror». puUrnk ^ent de reîntinerire şi contribuie, în plus, la ^udiu în care artrită reumatoidâ. în cadrul unui dm diverse Ln^^' k ” P^^^ţile curative a *21* de extracte alb le surdaseaz/J' a aU fost uimiți 55 descopere câ cca’U’ remarcabile propriet*^^ **t<WtC ce^a*tc Acesta s-a dovedit a avea danţi şi capacitatea de a antnm^tran’rc« un conţinut ridicat de antioxi ales dastma ş, C(/ ” proteine,e structurale din alcătuirea pi*'”- aducând ridurile otenT^ asigură fermitatea şi elasticitatea ccai *lb pe n are un efect ***" de ’ atârna Până şi numai o ceaşcă dc puternic.

Hrănirea tenului

ma»irV

Probabil ai observat câ japonezele sunt printre femeile »-u L ^ulV moaşă piele din lume. Deseori par aproape fără vârstă. (1 pţcleă^’1 dintre cei mai longevivi oameni din lume sunt din Jap°n»a' bU

prezintă cele mai puţine semne de îmbătrânire. Cercetătorii cred ,uCru este strâns legat de alimentaţia lor. bogată în legume peste s. f de mare şi cu un conţinut redus de zaharun şi uleiuri noc.ve o plantă arată cel mai bine atunci când este .hrănită" dintr un sol bZ în nutrienţi. la fel un chip „hrănit" cu alimente sănătoase va arăta cel mai bine posibil.

În cadrul unui studiu desfăşurat pe această temă, cercetătorii au descoperit că adulţii cu cel mai mare consum de produse alimentare precum uleiul de măsline, peştele şi fructele de mare, nucile şi alunele, legumele şi leguminoasele, iaurtul, ceaiul, cerealele integrale, produsele vegetale de un verde intens, fructele negre şi fructele-boabe în general prezentau cele mai puţin vizibile semne de imbătrânire. Pe de altă parte, consumul de alimente grase din carne procesată, de grăsimi saturate, de cartofi albi, de băuturi bogate în zaharuri şi de deserturi a fost asociat unui risc mai mare de ridare a pieli.. Pielea ta reflectă ceea ce mănânci, aşa că hrăneşte-o cu ingrediente frumoase.

Dr. Lawrence E. Gibson. dermatolog la clinica Mayo, consideră că urma toarele alimente sunt cele mai bune mize pentru sănătatea pielii:

- Morcovii, caisele şi alte fructe şi legume galbene şi roşu
- Afinele
- Spanacul şi alte produse vegetale cu frunze verzi
- Roşiile
- fasolele, mazărea şi lintea
- Peştele, mai ales somonul
- Nucile şi alunele

Dacâ îţi asiguri un aport îmbelşugat de alimente bogate în hb^ jn ^nge
Va încetini ritmul de atingere a concentraţiilor maxime e ce reduce glicarea, un proces care îmbătrâneşte corpul ş P

Suplimentele . sunt formulate «-U
D>n ce în ce mai multe compl*XÎ ^Srediente nutritive pentru piele şt 1
* p^tru p*
mator. Urmăriţi ca multivitaminele pe tar următoarele ingrediente.

2 vitarain. C H Uzina. Aceşti antioxidant sunt cunoscut ca inhibito ri ai aceîoî'enzime produse de celuk: care âtecă colagenul.

Vitamina D. Această vitamină importantă susţine sănătatea pielii p rin descreşterea nivelului de inflamare şi întărirea imunităţii. P e măsură ce Îmbătrâneşte, pielea devine mai puţin efic.entă în sintetizarea vitamine, DCU ajutorul soarelui. Dacă pielea ta nu se mai vindecă la fel de repede ca înainte după o tăietură uşoară, un supliment de vitamina D cu adminis. trare orală ar putea fi de ajutor.

Zincul. Această substanţă minerală impulsionează procesul de vindecare a rănilor şi este benefică pentru sănătatea pielii şi părului, mai ales dacă suferi de dermatită sau mătreaţa.

Vitaminele A şi E Ambele vitamine s-au dovedit a fi benefice în descreşterea nivelului de inflamare.

Acizii omega-3. Aceştia îmbunătăţesc elasticitatea pielii, ajută la prote jarea şi refacerea corpului după expunerea la radiaţii UV şi protejează ADN-ul şi colagenul. După cum s-a menţionat mai înainte, acidul gama linoleic (GLA) poate fi de asemenea de ajutor şi, în combinaţie cu un supliment cu acizi omega-3, poate îmbunătăţi, în timp, simţitor hidratarea şi aspectul pielii.

Dimetilaminoetanolul (DMAE). DMAE este un analog al colinei» o vita nună B Este un precursor al neurotransmiţătorului acetilcolină şi are etecte puternice asupra sistemului nervos central. Este folosit» de obicei. P creşterea capacităţii neuronilor şi $e consideră, de asemenea, că

V antiirnbâtrân,re‘ reducând ridurile şi îmbunătăţind aspeo

StX ÎXT noac,d sa doved”a n util în amciiorarea depre' •or ta tratarea vitili», aS'menea'dov«* Ştiinţifice solide că este folos 1' comună, ce cauzea?-' U’U1‘ o afecţiune dermatologică cronică, relati' aP«e atunci când ce?ulel CF'n8menUrCa Por'iunl de l’,cle ACe8S” Pierd capacitatea de a funcţ^"8*^* p’8mentarea P’c,ii m○r S*U

Acidu’ **alfa** lipoic. Acest proteja împotriva a C○FnpUS esle P r○dus în corp în mod natura «riortrilor celulare ce apar intr-o mare vanet*te

de afecţiuni. Există, de asemenea, o serie de studii care demonstrează că cSte util şi în tratarea problemelor dermatologice.

Extractul de seminţe de struguri. Această substanţă provine din seminţele de struguri care formează reziduurile industriei vinului şi sucurilor de struguri. Numeroase cercetări afirmă că extractul de seminţe de struguri este benefic în multe privinţe datorită efectului său antioxidant, legat de capacitatea de a forma legături chimice cu colagenul, promovând tinereţea, elasticitatea şi flexibilitatea pielii.

Probioticele. Starea intestinelor este deseori un indicator al sănătăţii şi se verifică mai ales atunci când intervine stresul. Ştiai ca emoţiile asociate furiei sau fricii pot reduce de zece ori numărul de bacterii sănătoase prezente la nivelul intestinelor? în perioadele de boală sau de stres emoţional, sau după ce ai băut alcool în exces, iţi poţi ajuta corpul să-şi revină mai uşor consumând produse din lapte fermentat, precum kefirül sau iaurtul, sau ingerând un preparat farmaceutic probiotic de buna calitate. Probioticele pot fi folosite, de asemenea, în procesul de revenire la o funcţionare normală a imunităţii după expunerea la radiaţii UV. O serie de studii pe animale (ce aşteaptă să fie confirmate şi în privinţa oamenilor) s-au bucurat de rezultate promiţătoare pentru refacerea pielii în cazul consumului de probiotice după expunerea la soare.

S-â dovedit că îndulcitorul Splenda (sucraloza) reduce numărul de bac- terii prietenoase şi, de asemenea, sch imbă echilibrul sănătos al pH-ului în Organism, de aceea nu se recomandă folosirea lui ca înlocuitor de zahăr. Recomand, în schimb, îndulcitoarele pe bază de ştevie.

^chilibrarea hormonală

Verificarea şi echilibrarea nivelurilor hormonale este de impor ţ ^tică Pentru sănătatea creierului şi pielii- Problemele cu J

r°genul, progesteronul. tiroida şi cortizolul pot determina ’ * Dar înainte de a începe să iei înlocuitori hormonal. sm grjâ să-ţi purifici întâi dieta şi mediul de viaţă. Ştiai, de exei

entraţiei de zahăr din sânge poate duce la sc&der«, mirireabruscâaco wn? Ţestosteronul cstc considerat h„rmo. '■'„H rl Î Asta inseamnâ d dată imparii o felie de cheesecake la X^'i^nulu. la fente., atunci când este nevoie, poate inceti ni Xsu de imbătrânue a pielii prin reducerea ntmulu. de pierdere Colagenului. ce afectează capacitatea pielii de a reţine umezeala

Expunerea la lumina soarelui doar atât cât trebuie, nu prea mult

Olc mai multe persoane au nevoie de circa 20 de minute de soare pe zi pentru a-$i asigura un nivel sănătos de vitamina D. Poţi obţine, de aseme nea, concentraţia dorită cu ajutorul unui supliment cu vitamina D ţ dacă trişti intr-o zonă a ţării, cum ar fi Washingtonul sau Oregonul, unde sunt luni în care soarele işi ascunde faţa. Evită să te expul în orele cu radia ţia cea mai intensă, cel puţin intre 11:00 dimineaţa şi 2:00 după-amiaza. Aşa cum diferite specii de plante au nevoie de cantităţi diferite de soare şi umbră, la tel se întâmplă şi în cazul oamenilor. Cei care au pârul blond deschis sau roşcat şi în general o piele şi trăsături de culoare deschisă trebuie să acorde o atenţie deosebită protecţiei solare, întrucât iuta apariţiei cancerului de piele la astfel de persoane este mult mai mare decât la restul populaţiei cu o piele măslinie sau în nuanţe mai închise.

Să folosim sau să nu folosim filtre de protecţie solară? Cu nnilţi ani în urma, când cercetătorii au descoperit ce efecte poate avea expunerea excesivă la soare asupra pielii tale, cu toţii au început să te sfătuiască să te acopen vu un strat cât mai gros de cremă cu filtru FPS. Ceea ce nu au luat . I , art IOSt Unek din unele creme de protecţie

la soare Pr,™ J ma'<iâunătoare Pentru corp decât o expunere raţională Asociaţiei non? * r 'T* CU ma' SigUrc ast,cl de Procluse pe S'lC U' alt «X r r'aret W∘rkmg Gr0Up (WW.ewg.oD-

vitamina b al intre ■ considcrare a fost faptul că nivelul <•1 mentul corect În acc J PU^tUVd sc^dea periculos de mult. (.c>mpo rta vinţa soarelui Să hi lel ?'' ,e du P a P ârcrea mea, să fii precaut în T rl un nivel sănătos de vii«»* bu„,c'cn te din lumina sa pentru a-ţi meni'11 „W riscuri Gândeşte u- T* "U ',ntr alât ,ftcât să 1,1 sUpU' PH

^^Odcnnnutepe z. în care să nu 1<^ etode de protecţie solară. Ai grijă să nu te ara niciodată şi verifică-ţj ^riodic nivelul de vitamina D cu ajutorul unei analize care testează Concentraţia de 25-hidroxi vitamina D din organism.

Bron/caw-te sănătos cu ajutorul celor cinci fructe şi legume consumate în fiecare zi. Oamenii de ştiinţă au observat că poţi da o strălucire aurie pielii tale consumând mai multe fructe şi legume ce conţin carote- noide, care iţi vor modifica în mod subtil nuanţa pielii. Carotenoida, un antioxidant ce dâ culoarea roşie şi care se găseşte,

de exemplu, în roşii, ardei graşi, prune şi morcovi impregnează, în timp, pielea umană (la rasa europoidă, albă) cu o strălucire aurie sănătoasă. Această substanţă este stocată sub piele, în stratul adipos, şi secretată prin piele prin intermediul serului din sânge. Apoi, este reabsorbită în stratul superficial al acesteia, conferindu-i auriul dorit. Carotenoidelc conţin, de asemenea, antioxi dan ţi puternici, benefici pentru sănătatea cerebrală. În plus, o serie de studii pe această temă au dezvăluit că oamenii consideră pielea care se bucură de o strălucire aurie sănătoasă mai atrăgătoare decât cea slab pigmentată. În aceeaşi ordine de idei, cercetătorii consideră că tonurile trandafirii, uşor îmbujorate datorită circulaţiei sanguine şi bine oxigenate ii fac pe oameni să aibă un aspect mai sănătos, pentru că implică existenţa unei inimi şi a unor plămâni puternici.

0 sănătate vasculară bună echivalează cu o piele sănătoasă

^*Otul ţine de circulaţia sanguină.* Pielea conţine o multitudine de vase de ceea ce o face sâ fie un organ puternic vascularizat. Acestea asigură circulaţia sanguină şi alimentarea sa cu sânge şi au, totodată» rolul de a Purifica pielea. Când sistemul nostru cardiovascular este afectat de chea gUn‘iar circulaţia sanguină este slabă, pielea işi pierde nuanţa trandafirie ' aspectul tineresc. în afară de faptul că fac riduri, oamenii în x ârşţâ a ri o piele subţire şi palidă din cauza alimentării insuficiente cu sânge

^/râ *profund, albnentează-te cu aer proaspăt-* Pune o planta de sticli şi vei vedea că nu va rerista prea mult H.n$_t$ele ™ au ajuU|

de<,X18en‘de foarte mU" °X,gCn! dC ^jX'tgen

«Imarea corpului şi la creşterea concentraţiei ,,(.eeace gratia în natura, mai ales acolo unde sun. mul$_t$. copau <««

•"de l'"„""1;nıv"íí '"'»i »>»«■«„ p p *ă«- nire) şi îmbunătăţeşte starea de bine.

Evitó *anemia.* Anemia poate duce la o scădere prea mare a numărului de celule roşii din sânge şi poate da un aspect fantomatic chipului. Celulele roşii din sânge conţin hemoglobină, care transportă oxigen către ţesuturi, iar lipsa acestuia poate induce stres asupra organelor. Simptome ale anemiei pot fi uşoara paloare a pielii, ameţeala şi senzaţia de plutire.

Sporeşte-ţi *circulaţia sanguină la nivelul pielii.* Cea mai bună modalitate prin care iţi poţi pune sângele în mişcare este să faci tu însuţi mişcare:

1. Exerciţiile fizice te fac să transpiri. „Singurele mecanisme de care dispune corpul pentru a scăpa de toxine sunt rinichii, ficatul şi pielea" spune Sandra M. Johnson, doctor în medicină şi dermatolog la Johnson Dermatology, în Forth Smith, Arkansas. „Exerciţiile fizice sporesc aportul de sânge către piele, măresc stimularea activităţii neuronale şi le permit glandelor sudoripare să îşi intensifice funcţiile pentru a elimina toxinele. Imediat ce sunt transpirate, acele toxine trebuie spălate. Duşul de după antrenament le îndepărtează de pe piele, prevenind infecţiile fungice sau bacteriene care ar putea apărea din cauza murdăriei care se acumulează în pori.

[1] Exerciţiile fizice iţi tonifiază musculatura. Cu cât eşti mai tonifiat Sub P'ele'cu a,at P'clca ta va arăta şi se va simţi mai sănătoasă. Tonific rea musculaturii poate reduce, de asemenea, aspectul de celulită. Nu poţi scapa de celulită doar făcând exerciţii, dar îi poţi reduce asp«'ul 3.Î2Tţ,arăta™ib— ajutorul lor.

rea sa cu ' Ce ,mbună'Mesc irigarea cu sânge a pielii şi afime"« a«ivităţi fizice "* S?dHle de sPeciali'»te au dovedit că practicarea un diabeticii de r T" Sporcşte suficient de mult circulaţia sanguin în din ¿L reduca Poemele de piele care ar fi condus 'ât'ge.ceeaceinsM3 amputare' ^tercifii'e fizice intensifică iri8area u cs'e transportată -T"3 Că ° cantitate mai mare de oxigen şi de n°tr" ««reiţiiUfXţ^^P^fata Pielii. *

mu!t ca O modalitat S'rCSUL Activităţile fizice sunt recunoscut[1]- care u

p-'S:?nar*de >

ruP se pot extinde şi asupra tras

[MBUNÂTATEŞTE-TI IRIGAREA CU SÂNGE A CREIERULUI 2|7 tale, pentru că te vei încrunta mai rar şi vei zâmbi mai des. Unele erupt,i ale pielii pot fi, de asemenea, cauzate de stres.

6. Exerciţiile fizice conferă trăsăturilor tale o strălucire frumoasă, naturală. Atunci când faci mişcare, pielea ta începe să producă o cantitate mai mare din uleiurile naturale care îi conferă aspectul suplu şi sănătos. Exerciţiile fizice reprezintă un ingredient esenţial pentru îngrijirea pielii, care îţi vor face chipul să pară mai tânăr, mai sănătos şi cu un ten mai catifelat.

Tratează-ţi apneea. Există o serie de cercetări mai recente care indică o incidenţă mai mare a cancerului de piele la persoanele care suferă de apnee în somn. Se pare că există, de asemenea, o legătură între apariţia psoriazisului şi apneea în somn. Ambele probleme apar pe fondul unui aport redus de oxigen şi al unei irigări slabe cu sânge a tuturor organelor, inclusiv a pielii. Consumul excesiv de alcool şi obezitatea pot agrava riscul de a suferi de apnee în somn. Dacă te simţi obosit şi somnoros în timpul zilei după ce te-ai odihnit o noapte întreagă sau dacă partenerul tău ţi-a spus că sforăi în somn, apoi pari să te opreşti din respirat, apoi pufneşti şi începi din nou să respiri, ar fi indicat să îţi evaluezi somnul într-un labo retor specializat. Diagnosticarea şi tratarea apneii în somn a schimbat reult în bine viaţa multor persoane în privinţa energiei şi a sănătăţii, ducând inclusiv la creşterea irigării cu sânge şi, implicit, a aportului de °xigen şi nutrienţi la nivelul pielii.

^edu stresul pentru a reduce ridurile

Plantă poate intra în şoc şi muri dacă este smulsă din ghiveciul ci $1 famată neglijent în altul sau dacă este expusă unor tu”per reme. ln acelaşi fel, stresul este nefavorabil pentru j sires ridfe^a ÎVlu,te persoane albesc sau îşi pierd părul în pe. ic a ă

Dm •* ii«

Oarv,rV1.trans^ormSri'e suferite de foştii preşedinţi în a „r3 du|u C?” de ?tiinÎă estimează, prin clasicele metode e ,ătrânefleCu ech-' ^‘rănire, că un preşedinte al Statelor Unrte tai alentul a doi ani de

zile pentru fiecare an de man a

Pk-lif',*a masa i* Masajul aiută la stimularea emulai'[11] – ■ proces rel l[S,Ud]”le desfăşurate în acest sens certificând fapt întregul corp şi reduce nivelul hormonilor de stres

pielii poale ajuta, de asemenea, la refacerea sesiune. tesuiu$_{ri}$l$_{Or}$

Masarea

cicatrizate.

tncearci hipnoza fi *tehnicile de autorelaxare.* Autohipnoza este o metoda puternică de autocalmare, care te poate ajuta să te relaxezi când eşti stresat şi să intri în starea necesară pentru a avea un somn liniştit toată noaptea. *Fi-ţi somnul de frumuseţe.* Dacă ai avut vreodată o noapte nedormită, este destul de uşor sâ vezi efectele acesteia pe chip, mai ales în jurul ochilor. Femeile care nu dorm suficient au date peste cap funcţiile de barieră a pielii, pierd mai multă apă la nivelul acesteia şi prezintă un nivel mai ridicat de substanţe chimice cu efect inflamator în circulaţie. Un somn bun este, de asemenea, important pentru a proteja bacteriile benefice din intestine. (Somnul insuficient reduce numărul acestora. Luarea unui probiotic în perioadele în care nu dormi cum trebuie este o bună măsură preventivă.) E interesant faptul că sănătatea pielii se bazează pe două substanţe chimice prezente la nivelul creierului care au. de asemenea, proprietăţi antiimbătrânire: GABA şi melatonina. GABA sporeşte capacitatea de a supravieţui a celulelor care produc colagenul. Carenţele de melatonina pot duce la subţierea epidermei. Ambele substanţe sunt prezente în cantităţi reduse la persoanele cu probleme cronice de somn. *încearcă aromaterapia.* Intr-un studiu de cercetare asupra somnului, în care au fost „picurate", în cantităţi foarte mici, două uleiuri aromatice extrase din iasomie şi lavandă într-o cameră cu subiecţi adormiţi, iasomia s-a dovedit a fi mult mai eficientă decât lavanda în asigurarea unui somn mai odihnitor. Oamenii s-au foit mai puţin şi au dormit mai profund.

. * *- a alat de mică, încât subiecţii nu au reuşit să o mie^t 'r C o n?tienL Prin urmare ' un stro P de u,d de mie poate fi de mare ajutor.

tvită expunerea la substanţe toxice

«Nn/din aerJa "fl)! *** " CauZa «Punerii la diferite toxine d>n

expuse la substanţe P∘ak ,ntarnP,a cu creierul şi pielea ta dacă nismului. pe 0 tOm ^rczenle în interiorul sau în exterior0* °r& >*■ neuniform c^X la ^nţi toxici dă un aspect den£ ,n,:era,c-^ni!.uWalcw,|ll'u'„5" „ atât sul. acţiunea t<»„„ M Ş1 dro8"ile, cât şi sub a toxinelor recum azbestul sau vopselele cu plumb. Expunerea la substanţe tox.ce „oaie avea efecte şi asupra pieli., lăsând-o cu umflături, culoare neuni- formă, iritaţii şi un aspect ridat. Iată câteva lucruri care trebuie evitate darf vrei să iţi protejezi pielea:

Renunţi la fumat. Nicotină reduce irigarea cu sânge a pielii, ştergându-i strălucirea trandafirie, sănătoasă. în plus, ii distruge elasticitatea, ceea ce duce la formarea ridurilor. De asemenea, acţiunea de a trage fumul din ţigară creează riduri fine în zona de deasupra buzei superioare. Dacă fumezi timp de zece ani sau mai bine vei avea aşa-zisa „faţă de fumător" Aceasta este o expresie pe care dr. Douglas Model a introdus-o în uz în 1985, când a publicat un studiu în *British Medical Journal,* prin care a demonstrat cum poate identifica persoanele care fumează de multă vreme doar privindu-le trăsăturile faciale. „Faţa de fumător" îi face pe oameni să arate mai în vârstă decât sunt de fapt şi include următoarele caracteristici: formarea unor riduri specifice desupra buzei superioare şi sub buza inferioară, la colţul ochilor şi pe maxilar; un aspect sfrijit; o nuanţă cenuşie a tenului şi un aspect roşiatic al pielii. Mai am şi alte veşti proaste: fumătorii sunt supuşi unui risc de trei ori mai mare decât nefumătorii de a dezvolta un anumit tip de cancer de piele, numit carci- nom cu celule scuamoase. conform unui studiu publicat în *Journal oj Vinicol Oncology.*

AGE~urile. Consumul prea mare de dulciuri şi alimente uu um l^ut glicemic ridicat accentuează tendinţa de formare a ridurilor Un *Mudiu din British Journal of Dermatology* a descoperit că obiceiul de a ^suma zahăr generează un proces natural nuntit glicare, prin harurile se ataşează proteinelor, formând molecule nocive cun< ' Pr»d«e finale ale glicârii avansate (AGE-uri). AGEurile afectează cţe«- r ’ Precurn şi colagenul şi elastina, fibrele proteice uri nunţ P

Şi suplă. Cu cât consumi mai mult zahăr, cu atâtrnu,(nWlt Plinele respective, iar tu vei avea faţa brăzdat e lich r» Trebuie menţionat, de asemenea, câ obiceiul de a g* ’ uflor ¡n c°rp. Ire051 SUb aCţiUnea Că’dUrii USCate

redUXrbXnsun» alegeri mult mai ± Parara rea alimentelor în aburi şi prin f* u mod de

pentru piele decât frigerea pe grâiar sau or.ee
ncre la căldură uscata.

FOLOSEŞTE-TI MINTEA CA SA INTINERE$T|

, imilaai *consumul de cofeina.* Aportul prea mare de cofeină din Cafea Şocolată sau unele preparate pe baza de plante duce la deshidratarea pielii, ceea ce o face să arate uscată şt ridata.
Atenfie *la alcool!* Alcoolul are un efect deshidratam asupra corpului, consumând umiditatea din piele şi amplificând ridurile. În plus, duce la dilatarea vaselor de sânge şi a capilarelor din piele. Sub efectul consumului excesiv de alcool, vasele de sânge işi pierd tonusul şi rămân permanent dilatate, provocând o inroşire specifică a feţei, care nu va mai dispărea. Alcoolul epuizează, de asemenea, rezervele de vitamina A, un antioxidant important implicat în procesul de regenerare a celulelor pielii. Consumul abuziv de alcool este extrem de dăunător pentru ficat şi ii diminuează capacitatea de a elimina toxinele din organism, ceea ce conduce la menţinerea unui nivel ridicat de toxine în corp şi în piele şi te face să pari mai bătrân decât eşti.

Râsul şi sexul – obiceiuri benefice pentru piele

Zâmbeşte – iţi întinereşte chipul!

Un zâmbet sincer, fericit şi natural poate fi unul dintre cei mai eficienţi agenţi de atenuare a vârstei. Oamenii al căror creier este calm şi focalizat Şi ale căror vieţi sunt sănătoase dintr-o multitudine de puncte de vedere tind să fie mai fericiţi şi să zâmbească maj des Cercctârile de psihologie ’ au demonstrat de asemenea că persoanele care privesc beneficiile □ d 1’rirnes< 03 P* un dar de la Dumnezeu sau de la altcineva s-au

a ” 3 longevive’ Pro^ul de înaintare în vârstă fiind pentru Şi lecum i rn’irCdl d* succes- Prin urmare, pe lângă consumul de fruUc X X'apă 51 dC - P'-ente sănătoase pentru creier şi pentru ’•fi i«« un mnurregularl,a(e ’ exerciţiilor fizice, o altă modalitate e găsind mereu un ' k™' '*** Pr’clicarea artei recunoştinţei zdntc

0U' ptn,ru «re merită să zâmbeşti.

Hitul Voy *Mllkf M L* de bine pn$_{n\ f}$ al lui Frank Sinatra ar putea ii

relaţii pline d$_{e}$ iubi$_{re}$ *$_{n}$ ^ătăt alât de tânăr!”. Oamenii care se bucuri^ fericit*

mai tinere. E adevărat, cu toţii arătăm mai bine când suntem îndrăgostiţi şi avem *o* viaţă sexuală extraordinară cu partenerii noştri.

Dc ce? într-un fel, creierul nostru trăieşte prin piele. Pielea ne este înţesată de conexiuni neuronale ce pornesc din creier, de aceea răspunde atât ¿e repede la atingere. Pielea este un organ senzual şi sexual, ceea ce ne face să ne simţim excitaţi de mângâieri. îmbătrânirea poate determina pierderea sensibilităţii terminaţiilor nervoase de la nivelul pielii, acesta fiind un alt motiv pentru care ar trebui să investeşti în sănătatea ta cerebrala. cardiovasculară, dermatologică şi genitală. Un creier sănătos te poate ajuta să ai o viaţă sexuală sănătoasă – dar ştiai că şi reversul este valabil, o viaţă sexuală sănătoasă fiind benefică pentru creier, inimă şi piele? Aceasta este una dintre cele mai grozave relaţii de intercondiţionare reciproc avantajoase.

O serie de cercetări desfăşurate în Scoţia au descoperit că, dacă faci dragoste în medie dc trei ori pe săptămână, aceasta te poate face să arăţi cu zece ani mai tânăr! Cercetătorii implicaţi în acest studiu au intervievat 3500 de bărbaţi şi femei din Europa şi America timp de zece ani despre o varietate de subiecte legate de stilul de viaţa. Participanţii aveau vârste cuprinse între 20 şi 104 ani, dar cei mai mulţi se incadrau în segmentul de 45-55 de ani. Singurul lucru pe care membrii grupului de studiu il aveau ,n c°mun era faptul că arătau mai tineri decât ar fi presupus vârsta lor. conform unei comisii de şase juraţi care a observat persoanele intervievate Pnntr-un geam semitransparent. Juraţii, care s-au oferit ca voluntari, au ghicit vârstele participanţilor ca fiind cu 7-12 ani mai mici decât cele reale.

*ata sexuală activă s-a dovedit a fi, conform acestui studiu, al doilea ele ent determinant, în ordinea importanţei, care conferea un 1 năr persoanelor observate. Doar activitatea fizică a apărut ca în m ,c*entâ decât sexul pentru a stagna efectele îmbătrâniri. PWj re arătau mai tineri făceau dragoste în medie de trei ori p<

sâp 'ţ;veniâ mai mare a raporturilor sexuale nu pare să ada^ ner ,C1U supplimentar. Trei s-a dovedit a fi numărul magic pen aceîei străluciri a tinereţii.

‘ «fa*.*„„ t.„ul —<*”*Î, ac|a ’m tare partenerii sa fe empatici şi să se susţină retip ivă

,3Şl de încetinire a procesului de îmbătrânire. Ba

înşelatul şi sexul ocazional cu mai mulţi parteneri pot duce la o imb4lrâ.
nire prematuri din cauza grijilor şt stresului.

0 *duzM de motive de a face dragoste pentru a avea o viaţă mai bună* la în considerare următoarele avantaje ale unei vieţi sexuale sănătoase şi te vei întreba apoi de ce nu ai întâlnit mai mulţi doctori care să-ţi spună în loc de reţetă: „Du-te acasă şi fa dragoste cu partenerul tău de trei ori pe săptămână", ca să fii mai fericit, mai sănătos şi mai longeviv.

- Sexul poate arde grăsimile, în medie câte 200 de calorii la fiecare partidă echivalentul unei runde intense de alergare de 30 de minute.
- Sexul determina eliberarea de endorfine la nivelul creierului, substanţe chimice care apar în mod natural, calmează durerile, reduc anxietatea şi funcţionează mai bine decât unele antidepresive sau medicamente prescrise împotriva anxietăţii.
- La bărbaţi, sexul pare să stimuleze eliberarea de hormoni de creştere şi de testosteron, ce întăresc oasele şi muşchii şi tonifică pielea.
- Atât la femei, cât şi la bărbaţi, cercetările de specialitate au dezvăluit că sexul pare, de asemene«a, sâ stimuleze eliberarea de substanţe care sprijină sistemul imunitar. Cercetătorii de la Universitatea Wilkes din W ilkcs-Barre. Pennsylvania, au descoperit că obiceiul de a face dragoste o dată sau de două ori pe săptămână întăreşte cu până la 30% sistemul imunitar.
- Orgasmul unui bărbat poate fi benefic şi pentru parteneră,

conform unor cercetări care indică faptul că sperma poate reduce depresia la „ În stud.u dtn această sferă a descoperit că femeile ai căror parte neri nu doseau prezervative erau mai puţin predispuse depresiei decât catw Parteneri foloseau. Una dintre teoriile înaintate ca expl' absorbită pr°^ta^an<hnâ'un hormon din componenţa spermei. SX ln aparatul« feminin, modulând astfel echih- cancengene, det^m^ dC 3 dra8oste are P r0P rietaV beraţi în timpul ,ndtiC probahil'dc hormonii pozitivi care sun h»neşidcafacemv° 'CXuală activă au tendinţa de a mânta «p«.e n determin» X1Z – ''d?C"rC

lt sexul sau obiceiurile sănătoase- •

poate fi O altă relaţie de intereondiţionare reciprocă avantaioasă i O activitate o stimulează în mod natural pe cealaltă.

. o viaţă sexuală plăcută şi activă poate stimula producţia de horn, cum sunt estrogenul sau DHEA (dehidroepiandrosteronul) amBeTe' fiind benefice pentru o piele mai fină şi mai fermă.

. Sexul te face mai fericit decât o face averea. Conform unui studiu realizat de Naţional Bureau of F.conomic Research, se crede că o căsnicie în care partenerii au o viaţă sexuală regulată ar aduce acelaşi nivel de fericire ca şi un câştig suplimentar de o mie de dolari pe an.

. Un studiu realizat la Universitatea Queens din Belfast. Irlanda de Nord a descoperit că bărbaţii care fac sex de trei sau mai multe ori pe săptămână işi pot reduce la jumătate riscul de atac de cord. O viaţă sexuală regulată le reduce, de asemenea, acestora la jumătate riscul de a suferi un accident vascular cerebral.

• Endocrinologii de la Universitatea Columbia au observat că femeile care fac dragoste cel puţin o dată pe săptămână au un ciclu menstrual mult mai regulat decât celelalte.

• în cadrul unui studiu realizat la Universitatea Duke, cercetătorii au-studiat 252 de persoane cu vârsta mai mare de 25 de am pentru a determina ce factori asociaţi stilului de viaţă au cea mai importantă influenţă asupra duratei vieţii. Frecvenţa raporturilor sexuale, precum şi plăcerea experimentată în timpul actului sexual în trecut şi în prezentau fost trei dintre factorii analizaţi. Pentru bărbaţi, frecvenţa raporturilor sexuale s-a dovedit a fi un indicator important al longevităţii Deşi aceasta nu a Prezentat aceeaşi importanţă în cazul femeilor, s-a observat ca cele care au perceput actele sexuale ca fiind plăcute s-au dovedit a fi şi nui longevivc. Acest studiu sugerează că există o legătură importantă intre raportul sexual, plăcere şi longevitate.

• Contracţiile musculare care au loc în timpul actului sexual lucrează pe Visu^' coapsele, fesele, braţele, gâtul şi toracele Revista .Wu.s *

a niers mai departe, afirmând că patul este cel mai bun aparat

e ,nventat vreodată.

exul îţi menţine tinereţea

«amu St l9H2>timpul anului dC rezidenţial în Washington. b chirurgie de la Walter Reed Army Medical săptămâni ' – Jesse a fost externat din spital. Fusese internat înainte pentru o operaţie de hernie urgentă şi avusese cateva complicaţii, minore Îmi amintesc atât de clar acum de el pentru că avea 100 de anj dar vorbea şi se comporta ca un bărbat cu 30 de am mai lănăr. Mintea lui părea, în toate privinţele, la fel de ascuţită ca a oricărui pacient cu care am vorbit în acel an sau de atunci incoace. Am dezvoltat o relaţie specială cu el pentru că, spre deosebire de ceilalţi rezidenţi, care petreceau maxim cinci minute pe zi în camera lui, eu am petrecut ore întregi pe parcursul spitalizării sale, discutând despre viaţa lui. Ceilalţi rezidenţi erau avizi să afle despre cele mai recente tehnici chirurgicale. Pe mine mă interesa povestea lui Jesse şi voiam să aflu care erau secretele care stăteau la baza longevităţii şi fericirii lui.

Jesse şi-a sărbătorit a suta zi de naştere în spital şi a fost un adevărat eveniment. Soţia lui, de fapt, a doua lui soţie, care era cu trei decenii mai tânără, a plănuit totul cu ajutorul personalului sanitar. Era multă dra goste, spirit de joacă şi afecţiune fizica între Jesse şi soţia sa. încă erau „aprinşi" unul după celălalt.

Exact înainte de a fi externat, m-a zărit la triaj, unde completam nişte fişe medicale. Mi-a tăcut din mână entuziasmat sâ vin în camera lui. Avea bagajele făcute şi era îmbrăcat intr-un costum maro, cămaşă albă şi o beretă albastră. M-a privit profund în ochi şi m-a întrebat încet: „Cât mai trebuie să aştept, doctore?" nSă aştepţi ce?", am răspuns.

«Cat mai trebuie să aştept până voi putea face dragoste cu soţia mea?" ■am oprit, aşa că a continuat în şoaptă: „Vrei să ştii care este secretul ? s trăieşti până la 100 de ani, doctore? Nu pierde nido ocazie să feo ^"USOţia,a D«^t mai am de aşteptat?"

după a?/' Uţor r1'' apărut pe chiP- -Cred că jur de o sâptâmanâ. i Ş " 'rChUi Să fii bi_ Fii început." Apoi l-an. ' lum ini -V mUlţUm"C M"ai da> W Pen'cu *

o multitudine de J"'* ' ¿ ^UI>S ln ceıe din urmă Pe *esseı Acunl tX >,c -uaU

XtT* Catt aU °b”™‘ asocierea dintre o a^ es,e Şi astăzi la f_c| a ^{n}^$^{V}_{i}$'^{a,e}- Lecţia pe care am primit-o de I$^{a\ 1}$ mgred^nte necesare pe'n$_{t}^{a}$$_{u}$'$_{a}$ $_{a}$ Arn eXp,Orat până acum ° ’”U"^$_{x}$uali **********

Frumuseţea şi creierul

Daci vei pune în aplicare ideile din acest capitol timp dv)uni â(). la un an, e posibil ca nici tu, asemenea lui Joni. sa nu mai ai nevoie până la urmă de liftingül facial pe care voiai să ţi-l faci. Ba chiar, mai bine Iţi vei mări şansele de longevitate şi iţi vei reduce riscul de depresie, dementa, boli de inima, cancer şi obezitate. Cele două cele mai mari organe din corpul tău, creierul şi pielea ta, vor avea o stare mai bună, iar tu vei fi mai sănătos, mai fericit şi mai atrăgător.

ACŢIONEAZĂ ACUM ASUPRA CREIERULUI:
20 DE SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA CEREBRALĂ.
CA SĂ Al O CIRCULAŢIE SANGUINĂ MAI BUNĂ, 0 PIELE MAI SĂNĂTOASĂ ŞI O VIAŢĂ SEXUALĂ MAI BOGATĂ

!• Legătura dintre creier şi piele este atât de puternică. încât unii denumesc pielea „învelişul extern al creierului Sănătatea pielii talc este un indicator vizual al sănătăţii creierului. Dacă ai grijă de el. vei observa Ş> o îmbunătăţire a aspectului pielii. Nu-ţi face lifting facial înainte dc a vedea ce efecte poate avea asupra înfăţişării tale un stil de viaţăsânâ tos pentru creier.

2. Chiar şi numai cinci kilograme slăbite – dacă le-ai dat jos cu ajutorul „nor alimente înalt nutritive – îţi pot micşora vârsta chipului. Cei care slăbesc pe baza unui regim sănătos, primesc de la ce din jur şi o mulţimi remarci pozitive legate de aspectul lor vizibil întinerit. Persoanilc care pierd în greutate cu ajutorul unor alimente sărace în calorii. dar, ,n substanţe nutritive arată în general crispate, ridate şi slăbite • frumuseţea începe de la creier. Un creier echilibrat din punct de ' Moţional relaxează muşchii faciali şi conferă un aspect şi un r sen’n. Dacă iţi vei hrăni creierul, ¡ţi vei hrăni şi pidta - ^atrăgătoare. .usânge

"Xcrcit’ile fizice înfrumuseţează pielea. IntcnsitK^ |oare s,ţnă e*‘m’narea toxinelor, tonifică musculatura, ii conhra raţi||c p°aSâ reduce stresul producător de riduri IransK urn3ezi

*Ce cinice intr-un element nelipsit din regim” P

Pcntru sănătatea pielii.

5 Consumul de apă este sănătos pentru că facilitează eliminarea to xi. ’ nelor din organism, dar. pentru a-ţi menţine pielea hîdratafâ şi p en t ru a ajuta la protejarea sa de efectele nocive ale soarelui, nu uita să iei cel puţin câte 1 gram de ulei de peşte pe zi. Limba mielului, luminiţa de seară sau uleiurile extrase din seminţele de afine negre ameliorează, de asemenea, uscăciunea pielii.

6. Pentru o piele sănătoasă, care străluceşte dinspre interior spre exte rior, bea ceai: alb. verde sau negru. Ceaiul are proprietăţi antiinflania- terii, ce pot fi de ajutor în prevenirea cancerului de piele şi inversarea tendinţei de îmbătrânire. Ceaiul alb s-a dovedit eficient pentru protejarea elastinei şi colagenului, care conferă fermitate şi elasticitate pielii, reducându-i ridurile şi tendinţa de lăsare.

7. Oamenii care trăiesc în regiunile şi culturile în care se consumă legume şi fructe închise la culoare, peşte şi fructe de mare, ceai şi fructe-boabe au un aspect mult mai tânăr al pielii. Cei care mănâncă multă carne procesată, grăsimi saturate, zahăr alb şi alimente bogate în amidon îmbătrânesc mai repede. Pielea ta reflectă ceea ce mănânci,
aşa că hrăneşte-o cu ingrediente frumoaso.

8. Renunţa la bronzul nociv pentru piele şi conferă-i acesteia o strălucire aurie naturală, consumând mai multe fructe şi legume galbene şi por tocalii, pline de carotcnoide sănătoase.

9. Masajul ajută la stimularea irigării cu sânge a pielii, studiile desfăşurate pe această temă certificând faptul că relaxează întregul corp şi reduce nivelul hormonilor de stres după fiecare sesiune. Masarea pielii poate ajuta, de asemenea, la refacerea ţesuturilor cicatrizate. Aşa că oferă-ţi câte o zi de tratamente spa din când în când şi răsfaţă-te cu un masaj terapeutic.

Chiar ai nevoie dc somnul de frumuseţe. Femeile care nu dorm suli cient şi-au bulversat funcţiile de barieră a pielii, pterd mai multă apă la u acesteia şi prezintă un nivel mai ridicat de substanţe chimic«- se ha în ^amator ln circulaţie E interesant faptul că sănătatea pieli* care au î °Uâ 8U ^stanıc ^mice prezente la nivelul creierului nina În – ' antiîmbăt
rănire: GABA şi melaU’
X a W SUph-^ în p3ıı

Ule. fr!X Pie' „- ^1. »hárul, tox.nde antbien la temperatură ridi^” ai‘m‘! ntdor ,ub efectul căldurii ussăic. P*”1»a-|i păstra D Câ U COnSUmUl prea ri<licat de a 112001 şi

P c ea în afara influenţei substanţelor toxice-

12. Deşi ceea ce introduci în corp iţi afectează pielii, şi ceea ce aplici pe piele contează. Spală-ţi-o, exfellază ţi o,' fiază-ţi-o şi hidratează-ţi-o cu produse de Îngrijire de buna calZ care nu conţin toxine şi au în componenţa lor ingrediente care sunt benefice şi pentru creier, cum sunt rodiile şi ceaiul.

13. Fii o persoană recunoscătoare şi nu numai că vei fi mai fericit, dar vei şi zâmbi mai mult, ceea ce te va ajuta să fii frumos dinspre interior spre exterior.

14. Ai tânjit vreodată sâ fii atins? Oferim şi primim sentimente de dragoste şi siguranţă prin intermediul pielii, prin îmbrăţişări şi atingeri pline de iubire. Cei care îşi manifestă fizic afecţiunea faţă de prietenii lor, faţă de partener, faţă de copii vor culege beneficiile atingerilor regulate atât pentru trupul lor cât şi pentru creier.

15.0 serie de cercetări au descoperit câ o viaţă sexuală activă şi plină de iubire poate face oamenii sâ pară cu 7-12 ani mai tineri. Doar activitatea fizică a apărut ca fiind mai eficientă decât sexul pentru a stagna efectele îmbătrânirii. Dacă ai o relaţie şt faci dragoste de trei ori pe săptămâna, aceasta vă va face pe amândoi sâ păreţi mai tineri decât vi este vârsta biologică.

16. Persoanele care au o viaţă sexuală activă au tendinţa de a mânca mai bine şi de a face mai multa mişcare, deşi nu suntem siguri care dintre cele două aspecte îl determină pe celălalt – sexul sau obiceiurile sănătoase. Aceasta poate fi o altă relaţie de intercondiţionare reciprocă avantajoasă, în care o activitate o stimulează în mod natural pe cealaltă.

17.0 viaţă sexuală plăcută şi activă poate stimula producţia de hormoni, cum sunt estrogenul sau DHEA (dehidroepiandrosteronul), ambele fiind benefice pentru o piele mai fină şi mai fermă.

18. Patul poate fi cel mai bun aparat de fitncss din casa ta. Sexul . arde grăsimile, în medie 200 de calorii la fiecare partidă – echh alu [ll]d unei runde intense de alergare de 30 de minute R«tt mp pentru participarea la aceasta activitate plăcută este un corp mat tom fiat şj o mulţime de hormoni care te vor face sâ te '■»nţi b face pielea să arate frumos. . [P]er-

[19]- Anxietatea şi depresia pot îmbătrâni rapid corpul şi <-l [crti<ru]j [s]â soanc. Spre deosebire de acestea, exerciţiile fizu.e 1**^ [nfllufa]|[t ca]j. elibereze endorfine. substanţe chimice care apar [meză] durerile şi reduc anxietatea la fel «u mai [,ne] depresive sau medicamente prescrise împotriva anxic

, i «xul stimulează eliberarea de hormoni de creştere şi de

„■ testosteron «eşua întărind oasele şi muşchii şi lonifiind pielea. O viaţă „uaU regulată menţine hormonii antiimbătrănire ai femeilor în Circulaţie tnfrumuseţându-le creierul, corpul şi pielea. Dacă eşti ten- tată să spui - Sunt prea obosită" sau ..Mă doare capul", gândeşte-te că sexul cu partenerul tău nu este numai incitam şi benefic pentru întărirea legăturii dintre voi. ci şi unul dintre cele mai plăcute tratamente de înfrumuseţare oferite de natură.

CAPITOLUL 7
Chris şi Sammie
Tratează-ţi depresia, durerea şi stresul pentru a-ţi prelungi viaţa

Există o fântână a tinereţii: mintea ta, talentele talc, creativitatea pe care o pui în valoare în viaţa ta ţi în vieţile celor pe care ii iubeşti. Când vei invâţa să fructifici această sursă, vei fi învins pe deplin îmbătrânirea.

SOPHIA LOREX

Atacurile de panică

Sammie era o fetiţă luminoasă, cu un zâmbet larg şi fericit. Trecea în dasa [a] patra când mama ei, Chris, şi-a găsit un loc de muncâ în afara «.a -■ P^tru prima dată după mulţi ani de zile. Sammie era deseori copleşita e anxietate. Devenea anxioasă când mama sa trebuia să stea puţin m..i m li serviciu, chiar dacă avea mereu prieteni sau rude care aveau -[r]

FOLOSEŞTE-ŢI MINTEA CA SA ÎNTÎNERES[T1]

„ «u două până se întorcea Chris acasă. Apot. aparent din seni,,, X; a Căpăta! o frică obsesivă de a se îmbolnăvi. „Anxietatea ci devc n ^tât de intensă", a povestit Chris, „tncât am programat o penlru 0 şedinţă de terapie. Era ciudat, pentru că nu se întâmplase nimic în viaţl noastră atât de grav încât să o facă să se îngrijoreze aşa. Nu avuseserăm niciun caz de boală şi niciun deces în familie sau printre prieteni/ Chris şi soţul ei, Steve, au asigurat-o pe Sammie că este mult mai probabil ca ..un avion să se prăbuşească peste casa lor" decât să se îmbolnăvească ea mortal. Cu toate acestea, temerile inexplicabile ale fetiţei au continuat să se manifeste

Intr-o zi de luni, intorcăndu-se de la şcoală, Sammie le-a povestit dopre o „maşină magnetică uriaşa* pe care a văzut-o cu colegii ei intr-un film, în clasă şi care a speriat-o. „l-am explicat că era un aparat RMN*. a spus Chris, după care i-a descris, cu calm, cum funcţiona. . Apoi am scris împreună pe o foaie de hârtie toate lucrurile de care se temea şi am intre bat-o Şi acum ce facem cu temerile noastre?» Sammie a împăturit hârtia şi a aruncat-o în foc, un act simbolic de a scăpa de ele.

În ziua următoare, marţi, Sammie a căzut în timp ce mergea cu rolele Apoi, peste noapte, i s-a umflat foarte tare genunchiul şi asta 3 speriat-o foarte tare, Chris a dus-o imediat, a doua zi, la o clinică. Şi în acel moment, spre uimirea şi şocul lor, „s-a prăbuşit un avion peste casa noastn»

îngrozitorul diagnostic

Doctorul a sfătuit-o pe chris să-şi cheme solul penlru susţinere .în*[1]'

2
„ umfUtu« din genunchiul lui Sammie era o tumora. Ienî[J] 3
osos pagn7'Cată U1(crior cu ««eosarcom, un tip insidios de ean-x m u’at"" 1
Umâ” „ « Chris- ^şi >3 momentul respeC'
mXZramen,Ul '* 0 anxietate c<,-date.^
de familie când s' mintc câteva sc«e. Îmi amintesc de ■ ,cun'U a vrut sâ alei
aaVU* P^ntecu respiraţia. Apoi, p t , ...1!
de chimioterapie, câte cin *Xl nScsc dc^a la plămâni. Au uif'«'1 |1t.
«W f”nd cea nu. înţeleaptă modalitate de a consuma orice fel

6 |"’în considerare posibilitatea de a apela la TOHB pentru a (
irigarea cu sânge a creierului dacă acesta a fost afectat de vreun
usm Pun afla mai multe delaln despre această terapie pe i’"’*
- Ia în considerare posibilitatea de a apela la neurofeedback
Pen,''Orn a|Uta la stabilizarea tiparelor de activare a celulelor nervoase |a n „1 creierului. Bioteedbackul. în general, este o tehnică de tratanien. W utilizează o serie de instrumente de măsurare a răspunsurilor gice în organismul unei persoane (cum ar fi temperatura, activit ° glandelor sudoripare, ritmul respiraţiei, ritmul cardiac, tensiunea an'* rială şi tiparele de desfăşurare a undelor cerebrale). Instrumentele ofoj informaţiile obţinute despre aceste sisteme ale corpului înapoi pacien tului» acesta putând învăţa, ulterior, cum să le schimbe în bine. în ceea ce priveşte neurofeedbackul, în mod specific, se folosesc electrozi care se plasează pe scalp pentru a măsura cantitatea de unde cerebrale şi tiparele create de acestea pe toată suprafaţa creierului.
Există cinci tipuri de unde cerebrale:

ajute la dirijarea tratamentului. U foo
iraUt am observat deseori un CXc„ " ’U^r’ NFi- pc <ar activitate prea restrânsă cu unde rapide ' Ţ1* lhc. .bam a .„.erulu,. Mulţi dintreatleţii noŞlri JU ai 11 "■*«•«1pir,,,lt„'*” pt, 0 modalitate de a-ş, antrena m,nlea J crXT'"fudbit^ u foarte util. u >' l-au

Ray şi Nancy: o poveste a speranţei continue

o3y Whitc a venit să ne consulte în cadrul studiul NH Ajine-backer” pentru San Diego Chargers, la începutul «¿”-J important în conturarea mottvaţiei sale de a partic.p. la a«SI Mud,ujucat soţia sa, Nancy, care fusese diagnosticată recent cu dementa lobulw temporal frontal şi pe care ne-a rugat să o evaluăm alături de el. Era supă rat pe medicul care stabilise diagnosticul pentru că ii spusese că intr un an ea nu va mai şti cine este el.

Evaluarea lui Ray a pus în evidenţa existenţa unor traumatisme cerebrale, aşa cum s-a întâmplat în cazul majorităţii jucătorilor NFL implicaţi în studiu, plus faptul că era supraponderal. Tomografiile lui Nancy, insă, erau dezastruoase. Prezenta o activitate puternic redusa în partea din ţaţă a creic rului, ce confirma diagnosticul de demenţă a lobului temporal frontal

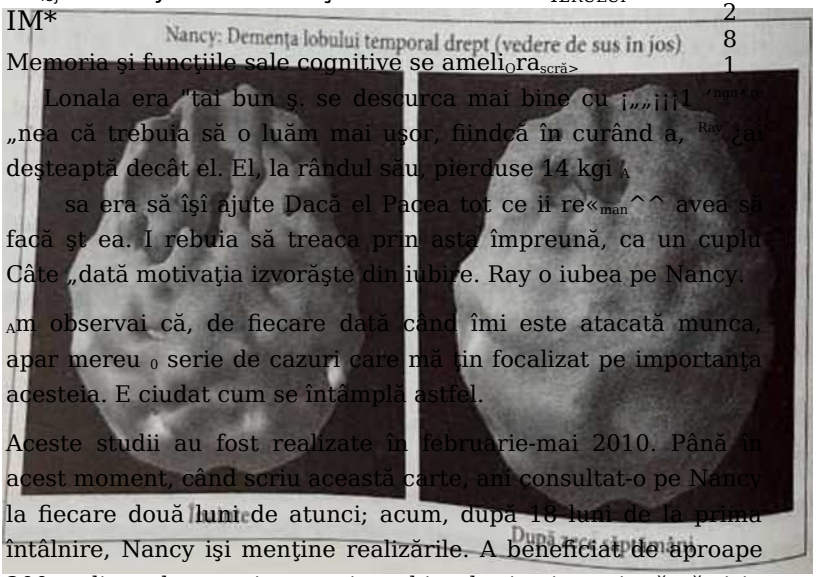
Şedinţa de feedback în care le-am arătat tomografiile a fost extrem de emoţionantă atât pentru Ray şi Nancy. cât şi pentru mine. Aveam deja suficientă experienţă care demonstra că puteam sâ il ajutăm pe Ray Dar nu se cunoaşte niciun tratament eficient pentru demenţa lobului tempo ral frontal. Tendinţa mea în astfel de cazuri este sâ încerc lot posibilul pentru a încetini sau inversa procesul de demenţă. Şi. evident, nu funcţio neazâ tot timpul. în cazul de faţă, le-am spus celor doi că era esenţial sâ s. angajeze imediat intr-un program sănătos pentru creier, sâ mănânc* corect, sa nu mai consume alcool, să işi ia suplimentele şi să tacă 1 ţ iar lui Nancy i-am recomandat, în plus. 1OHB şi neurotee spus, de asemenea, lui Ray că trebuie să se apuce de slăbit î^upâ zece săptămâni, i-am revăzut pentru o primă c ficare,

o epavă emoţională în acea zi.’"^"^”acati intr-o r^stâ filasem că munca mea cu tomografiile bl t*-

mediali de psihiatrie de doi dOCtOri de Univcrsi,a,ea din T$_{exas}$. western Mu eram supărat că alţi doctor, .mi contestau activ, deja obişnuit cu asta. Eram supărat că editorul revistei le p$_{u(ea}$ oamenilor să scrie minciuni despre mine fără măcar să-mi arate a"' articolele înainte de publicare. Simţeam că modul în care $_{P}$ro$_{tcda}$V? lipsit de etică. Tocmai inchisesem telefonul, după un schimb $_{de\ ren}$? încins cu editorul, când dr. Willeumier mi-a dat fişa de observaţie al Nancy. Eram atât de supărat încât tremuram, ceea ce mi se întâmplă poate doar de două ori în viaţa adultă. în perioada respectivă găzduiam cinci medici din Canada care aplicau şi ei rezultatele muncii no$_{aştrecu}$ tomografiile SPECT asupra pacienţilor lor. Trebuia să mă adun.

Am respirat profund de zece ori şi mi-am spus că trebuie să mă concentrez. După ce m-am calmat am deschis fişa de observaţie a lui Nancy, neputând crede ce vedeam. Tomografia sa de verificare dezvălui a o ameliorare considerabila a stării sale. Le-am arătat-o şi medicilor care erau în vizită şi aceştia au fost, la rândul lor, uimiţi. Am proiectat tomografia pe monitorul imens din cabinetul meu. Era clar că, după numai zece săptămâni, creierul lui Nancy îşi revenea.

Nancy îmi urmase toate recomandările, mâncând corect, luând suplimente şi eliminând alcoolul şi avusese deja 40 de şedinţe cu oxigen hiper- baric şi 16 şedinţe de neurofeedback. îşi îmbunătăţise starea în mod vizibil.



Memoria şi funcţiile sale cognitive se ameliOra scră>

Lonala era "tai bun ş. se descurca mai bine cu i„„ii1 „nea că trebuia să o luăm mai uşor, fiindcă în curând a, ¿ai deşteaptă decât el. El, la rândul său, pierduse 14 kgi

sa era să îşî ajute Dacă el Pacea tot ce ii re«man^^ avea să facă şt ea. I rebuia să treaca prin astă împreună, ca un cuplu Câte „dată motivaţia izvorăşte din iubire. Ray o iubea pe Nancy.

Am observai că, de fiecare dată când îmi este atacată munca, apar mereu 0 serie de cazuri care mă ţin focalizat pe importanţa acesteia. E ciudat cum se întâmplă astfel.

Aceste studii au fost realizate în februarie-mai 2010. Până în acest moment, când scriu această carte, ani consultat-o pe Nancy la fiecare două luni de atunci; acum, după 18 luni de la prima întâlnire, Nancy işi menţine realizările. A beneficiat de aproape 200 şedinţe de terapie cu oxigen hiperbaric şi continuă să-şi ia suplimentele şi să facă şedinţele de neuro feedback. Mănâncă sănătos, nu se atinge de alcool, face surf de trei-patru ori pe săptămână, merge la sală şi a început recent sâ ia lecţii de canto. Sunt uimit de acest cuplu. Sunt conştient, de asemenea, că acest program nu poate da rezultate pentru toţi cei diagnosticaţi cu demenţă. Nu toată lumea are un creier care să răspundă atât de bine şi nu toţi işi permit toate tratamentele pe care le-a făcut Nancy. Dar cred sincer că ar trebui să aplicăm aceste tehnici unui număr mult mai mare de persoane pentru a le ajuta cât mai bine posibil să se refacă. Cu siguranţa că. daca soţia sau mama mea ar fi în locul lui Nancy, le-aş recomanda exact acelaşi program.

SCHIMBĂ-ŢI VÂRSTA ACUM:
20 DE STATURI PENTRU INVERSAREA
DEGRADĂRII CEREBRALE

rphr.ilâ conştientizează-1

1. Ori de câte ori apare un semn de deteriorare ce . ca fiind urgent şi acţionează pentru a

^tjonarea creierului. .. pr.ovoacâ

reducerea

2. Chiar şi numai procesul de tabălrânire cei*™ P circulaţie, sanguine la nivelul creierului. Pe măsură

devine mai vulnerabil, având astfel nevoie de multă protecţie.

3. Apelează la imagistica cerebrală şi la testele neuropsihologice pentru înţelege punctele vulnerabile specifice şi deficienţele creierului Nu poţi schimba ceea ce nu masori.
4. încetează imediat orice este nociv pentru creierul tău.
5. Angajează-te imediat intr-un program pentru sănătatea cerebrală.
6. Loviturile la cap suferite în trecut, de la căzăturile de la locul de joacă suferite la vârsta de cinci ani, până la contuziile suferite din cauza practicării unor sporturi riscante sau a unor accidente auto îţi pot afecta creierul. Analizează istoricul traumelor cerebrale pe care le-ai suferit din copilărie: ai experimentat vreo schimbare de stare de spirit sau de comportament, chiar şi una uşoară, după o lovitură la cap? Notează-le. Dacă s-a întâmplat astfel, ar fi bine să iei în considerare

o parte dintre acţiunile de reabilitare discutate în această carte.

7. Când comportamentul, emoţiile sau memoria încep să pună probleme, ai grijă să te întrebi de zece ori dacă nu cumva ar putea vreo lovitură din trecut să fie una dintre cauze.
8. Anxietatea, depresia, problemele de atenţie, obsesivitatea, problemele de memorie şi nivelul scăzut de energie sunt doar câteva dintre simp- tómele care ar putea fi legate de contuzii sau traumatisme cerebrale suferite în trecut.
9. Un element surprinzător al rezultatelor obţinute în timpul studiului NFL şi scanărilor cerebrale realizate pe parcursul acestuia este faptul că activitatea redusă a cerebelului era o problemă frecvent întâlnită. Acesta reprezintă o zonă din spatele creierului şi este centrul său de coordonare. Cele mai bune activităţi pentru îmbunătăţirea stării cerebelului sunt dansul, tenisul de masă, jongleria, scrierea cursivă de mână şi caligrafia.
10. Dacă fiul sau fiica ta vor juca vreun sport de contact, în ciuda tuturor pericolelor, verifică programul în care îl vei înscrie şi susţine aplicarea măsurilor de protecţie cerebrală. 74% din traumatismele cerebrale se produc în timpul orelor de practică. Programele de fotbal şcolar ar putea elimina în mare măsură astfel de traumatisme şi contuzii prin limitarea situaţiilor de contact intre cap şi corp

din timpul antrenamentului săptămânal. Datorită cercetărilor care au fost publicate pe teme asemănătoare acesteia şt publicităţii care se difuzează pe sema contuziilor, din ce în ce mai multe şcoli acordă o atenţie sporită sigu- ranţei cerebrale în practicarea sporturilor de contact

,! Multe dintre persoanele care s-au antrenat din greu sau au practicat diverse sporturi la un nivel ¡nalt în tinereţe şi-au tranformat muşchii în grăsime în momentul în care au renunţat la antrenamentele intense. Greutatea excesivă poate cauza prin ea însăşi o slăbire a funcţiilor cognitive. Adu-ţi aminte: „Pe măsură ce greutatea la creşte, dimensiunea creierului tău se reduce.” Angajarea intr-un program desiâbit iţi poate îmbunătăţi Funcţionarea creierului.

12. Apneea în somn asociază adesea obezitatea. Fiindcă poate mări riscul de demenţă, aceasta trebuie tratată. Pierderea kilogramelor în plus poate Fi de ajutor, dar ar Fi bine să faci şi un test de somn şi să consulţi un specialist în domeniu.
13. Vestea bună este că poţi inversa procesul de îmbătrânire a creierului şi chiar ameliora deterioarea survenită în urma traumatismelor cerebrale printr-un program sănătos pentru creier, chiar dacă trauma respectivă s-a produs cu mulţi ani în urmă.
14. Elementele de bază ale reabilitării cerebrale sunt nutriţia optimă, mişcarea, exerciţiile speciale de coordonare, lecţiile de slăbit (dacă sunt necesare) şi suplimentele, precum uleiul de peşte şi formula noastră specială Brain and Memory Power Boost.
15. Mulţi dintre pacienţii mei au optat pentru TOHB, terapie care s-a observat că îmbunătăţeşte irigarea cu sânge a creierului. Am fost impresionat de-a lungul anilor de capacitatea acestei terapii de 3 îmbunătăţi circulaţia sanguină cerebrală pentru creiercle afectate de traume. Dacă ai suferit vreo lovitură la cap în trecut ar fi bine să iei în consi derare şedinţele de terapie în camerele hiperbare, disponibile în pre zent în multe oraşe.
16. Am folosit, de asemenea, cu mult succes, neuroteedbackul pentru a ajuta la inversarea deteriorării cerebrale, această formă de terapie utilizând electrozi pentru a măsura activitatea electrică a creierului. Prin instruire şi antrenament ne putem învăţa pacienţii cum sâ-şi schimbe activitatea cerebrală şi să-şi modifice în bine undele cerebrale.

17 Exerciţiile de gimnastică cerebrală pot ajuta la refacerea creierului.

18 Suplimentele pentru stimularea funcţionării creierului pot fi foarte utile pentru cei care fac eforturi pentru a-şi repara şi îmbunătăţi abili tăţile cognitive. Câteva dintre acestea sunt gingko şi vinpocetma pentru intensific[frea] circulaţiei sanguine; acetil-L-carnitina şi huperzina A pentru sporirea producţiei neurotransmiţătorului aceticolinâ; fosfa- (i jjlserina

pentru a susţine membranele celulelor nervoase; şi NAC şi

ER^T|

acidul alfa lipoic ca antioxidanţi. (Am grupat toate aceste co fatr-un singur stimulent: Bram *and Memory Power* BODUL)^0^6

19. *Chiar dacă nu te-ai purtat bine cu creierul* tău, am văzut f multe persoane şi-au putut *recupera capacitatea de a* fu$_{n}$^{foa}ne printr-un *program inteligent şi sănătos.* $^{na\ e}$Ore$_{ct}$
20. *Cel mai bun moment pentru a începe munca de inversare rării cerebrale este acum!* $^{e\ a}$ ^^{ct}etio.

CAPITOLUL 9
Povestea celor doi Rick
Creează-ţi o reţea de socializare sănătoasă, spre binele tuturor

Când persoanele preocupate îmbunătăţesc starea

de ^nsdnâtoaieip
2te' ^nâtatea prietenilor

RICK CORTEZ ESTE ARTISTUL GRAFIC care face toate show-unle mele de televiziune să arate nemaipomenit. Ne cunoaştem de am bunL Rick are 31 de ani şi este un om extrem de talentat, muncitor şi drăguţ. De când il ştiu eu, în ultimii şapte-opt ani greutatea lui a crescut exponenţial până la uriaşa valoare de 159 kg. L-am încurajat să-şi recapete sănătatea, dar nu îndemnul meu nu a avut cine ştie ce rezultate. Apoi, Ia câteva săptămâni după ce am filmat ultima emisiune specială difuzată de televiziunea publică, mi-a scris scrisoarea de mai jos:

Dr. Amen,

Voiam să îţi povestesc de o schimbare nemaipomenită tare a avut loc *în viaţa mea de la înregistrarea noii tale emisiuni speciale. În cele cinci sau şase săptămâni de la emisiunea live am pierdut 14 kg şi numărătoarea continuă.*

La momentul respectiv aveam 159 kg care atârnau pe scheletul meu. • carea de fast-food era componenta de bază a alimentaţiei mile, > P *întotdeauna mari. În ciuda cantităţii* ^{cnorm} *^d|ma 7'^b? Lte 5en mghiţeam zilnic, tânjeam mereu după mai mult. îmtplacca* a* *zaţia de „high" care apărea odată cu cheesburgerii du P la cină şi cu îngheţata consumată ca desert. aşteptam să*

După filmarea programului tău de televiziuni, $p_{r(a}$ bine - ^{a}m parte de vreo schimbare a stilului de viaţă. Mo

Impulsiv, lipsit de voinţă şi de rezistenţă...

*are Marco, unul dintre coleg.. mei. s-a hotărit să ap ^ Par în ** u ”’‘°°Zrile Je tine: .Ajută-' Pe Prin P”’””” exen.. umld.ntreSoM"l‘ " ‘ ¡„felepli şi mai fenati...- M-a i„trebal Mai. ei "" ' , forjele şi «1 ne ajutăm reciproc pentru a tfevo((a daci am putea şi – »’ rf „ ^principiile expuse de tine, un Stil de viap «>"„ • fii făcute înainte şi după ce un prieten al ,ui Mi-a arătat apă’”,f‘’ ‘ lógrame decât aş fi putut spera vreodată a reuşit şi <fca cheia către o asemenea reuşită era* schimbarea *« slăM -„piâ dietă trecătoare.*

stilului de viaţa, Dj‘,lţr-ociatd, nu mi se mai părea imposibil, ci Asta era tot să slăbesc.

inevitabil – ír0’”^ i moment, voi ajunge la greutatea mea ideală. Dar Cam peste un unmjnunfl(pe drumul spre acest deziderat! ,,u „a grăbesc e o^ mm afos, elementul hotă-
Iţi mulţumesc LU
râtor care m-a ajutat.

Rick

Ultima dată când il văzusem, Rick pierduse 44 kg.

După părerea acestuia, Marco este genul de persoană căreia îi place să ii vadă pe cei din jur reuşind, aşa că după vreo săptămână de la ultima filmare a emisiunii mele speciale, i-a spus în treacăt: „Hei, şi eu şi tu am putea să dăm jos câteva kilograme. Ce zici, testăm împreună această Soluţie Amen? Vrei să facem o încercare?” Rick nu avea nimic de pierdut, în afară de cele peste 70 kg în plus, aşa că a fost de acord. „Faptul că aveam un prieten cu care discutam în fiecare zi despre progresul pe care l-am tăcut, uneori chiar şi numai pentru două-trei minute, a fost lucrul care a tăcut diferenţa în cazul meu, menţinându-mi vie motivaţia.”

A trecut de jumătate în drumul său către greutatea dorită şi nu numai că arată cu zece ani mai tânăr, dar şi mersul i-a devenit mai iute şi mai sigur, toată fiinţa lui iradiind un aer vizibil de încredere în sine. Ceea *ce* mă inspiră în această întâmplare este efectul de domino al influenţei care s-a

declanşat doar prin faptul că un prieten a încurajat un alt prieten- persoana a pierdut aproape 70 kg şi a devenit sursa de inspiraţie pentru *u Mareo ,ndrepiii c.ire /(kk ia/ă_. acll„, y* ™lu. reciproc. Acum Rick W «[i,]‘

cei «re ii citesr

2
8
8

NU ne schimbăm în vid. Avem nevoie Un.. Postea în tl, timpul unei vizite recente, Rick mi.a •

â,ător.a sa evolutiva: „îm. amintesc cum au incepS^ Lmele pe mine după ce am plecat de acasă (indepărtând PUnă lu,°- Lătos ‘Ic a «ăti al mamei mele) la faculıate şi am <Lr T de stilul ’ ie albe şi un stil de viaţă sedentar. În liceu f ^ă^sport.darsp.ializamaşicarie^'XÎ^.^- P multe ore petrecute în ţaţa calculatorului. Sunt şi un J ™pu' i filme, aşa că, în loc să tac o plimbare sau un antrenameXc^X zi de muncă, preferam sa-m. .au la repezeală un cheesburger dublu nost de cină şi să mă aşez apoi la un film, cu o cupă de Ben and |err£ Ştiai că o cutiuţă din asta are 1000 de calorii? A luat în greutate toate aceste kilograme, în tranşe de câte cinci până la zece pe an?

Rick a continuat, povcstindu-mi şi despre faptul că ajunsese să-şi piardă energia, dorinţa şi capacitatea dc-a face mişcare; a început să se plimbe şi sa danseze cu femeia minunată care ii era soţie de patru ani (şi care adora sâ danseze!). Şi-a angajat un antrenor personal în timpul unei încercări serioase de a slăbi, dar s-a trezit fiindu-i şi mai foame, iar efortul cheltuit raportat la numărul de kilograme pierdute părea cu greu să merite schimbul. în cele din urmă, a început sâ se complacă intr-o stare de suferinţă constantă în privinţa sănătăţii. „Sunt un tip vesel în general, dar în domeniul ăsta mi-am acceptat pur şi simplu înfrângerea”, a admis Rick.

De ce avem nevoie unii de alţii

De ce ai vrea să recrutezi şi alte persoane pentru a ţi se alătura în efortul de a arăta şi de a te simţi mai bine? Pentru că te vor susţine în inevitabilele momente vulnerabile. Victoria rezidă în numărul de persoane imp ica^ Şi în posibilitatea de a beneficia de susţinere constantă. Poţi găsi p rude sau colegi de serviciu cu care să faci echipă sau să te alături uon lăţii noastre online pe site-ul www.theamensolulion.con Nu va fi niciodată prea mult să scot în evidenţă acest ad s°cială este unul dintre ingredientele cheie ale suCt _ jongevitatea, studii au

demonstrat că relaţiile pozitive întăresc săna declinul timp ce lipsa conexiunilor sociale este asociata

0-tiv ,i moartea timpurie. /« *cadrul unu, studiu Mre „ ^000 de persoane. cercetătorii au descoperă că lipsa unor rel'^e '¡ce <-a dovedit a fi responsabila de < refterea cu 50% a riscului de ' » orice M de cauză! În ceea ce priveşte sănătatea^ ri<r ,0(i ne*

X o *ameninţare mai mare pentru longev.tatea ta decdt Obe*^ lipsa mişcării-*

Ce anume tace conexiunile sociale pozitive să fie atât de efic iente? tătorii au descoperit câ faptul de a tace parte dintr-o comuni tate ajută la diminuarea stresului crontc. care contribuie la a pariţia " problemelor de memorie, bolilor de inima, problemelor intestin^ digestie, dereglărilor producţiei de insulină şi la slăbirea sistemului nitar. Când aparţii unui grup de oameni care se susţin reciproc şi " încredere unii în alţii, hormonii de reducere a stresului sunt prezenţi Î* cantităţi mari. Femeile, care se strâng laolaltă atât de natural pentru a di'" cuta, povesti şi a forma legături afective rămân adesea cu o stare euforică de pace după un timp petrecut împreună. Există studii care demonstrează că, atunci când acestea se apropie unele de altele, este eliberat hormonul încrederii – oxitocina. Dragostea interumanâ sănătoasă este un medicament care te ajută să trăieşti mai mult. Un alt beneficiu al unor relaţii sănătoase este acela că, atunci când gândurile tale devin negative sau iraţionale, prietenii sănătoşi şi familia îţi vor da un feedback realist, pozitiv. Fără un feedback potrivit din partea celorlalţi, suntem mult mai susceptibili sâ dăm crezare gândurilor negative, care contribuie la instalarea depresiei şi slăbirea sănătăţii.

Genul de companie care trebuie păstrată

Cu cine îţi petreci timpul este de asemenea important. Trebuie să fii selectiv, pentru că oamenii din jur îţi afectează creierul, starea de spirit şi sănătatea fizică. O serie de studii de specialitate susţin că dacă petreci timp cu oameni care nu au un stil de viaţă sănătos, obiceiurile lor tind să dev-inâ contagioase. Un alt studiu, publicat în *New England Journal*

*of * e icine, a* descoperit câ unul dintre cei mai puternici factori de influenţa m raspandirea bolilor este grupul de oameni cu care îţi petreci timpul- peste ob’inute P^e t»^aza informaţiilor strânse de *

e persoane care au participai în cadrul acestui studiu ^e

.rdiol«g^ muliigencrational de$ftş Urat din (

[1] „hservat că. dacă o persoană avea Un Dri„, PWa 2005 Ay,. Justa era supusă unei probabili^ cu 57%

■’ U1, $âu obeza. Acest procentaj creştea la 1 7,% 7? de ad««n |a Jn«U unul despre celălalt că ar fi foarte aprop^ „oi P^ni a fiind cel mai puternic element corelativ: nu conta ’ apirul au unul de altul. întrucât distanţa geografică s a dov du T*'locu' neglijabil. înrudirea de sânge a fost, de asemenea, cotată ' flc,or importanţi factori, inducând o probabilitate de 40% de a mj> wte pentru cineva al cărui frate (sau soră) era obez. & ’ ob"‘ Studiul prezentat mai sus analizează efectul de reţea socială asuor blemelor de sănătate şt punctează un aspect esenţial: SănătateaVoieşte influenţată considerabil de numeroşi factori, iar modelele umane di’ jurul nostru nu se află cu siguranţă printre cei mat puţin imponJ Influenţa puternică a prieteniei acţionează bidirecţional. Cercetătorii u descoperit, *în egală măsură, că, atunci când persoanele preocupate de lucruri sănătoase işi îmbunătăţesc starea de sănătate. sănătatea prietenilor lor se îmbunătăţeşte de asemenea.* Luând în serios informaţiile din aceasta carte, iţi poţi influenţa întreaga reţea de rude şi prieteni. Dacă devii deschizător de drumuri pentru o sănătate mai bună în cercul tâu de prieteni, aceştia vor avea şi ei de câştigat. Autorul studiului afirmi’ „Oamenii sunt interconectaţi, iar starea lor de sănătate stă sub semnul aceleiaşi conexiuni.” Oamenii pot forma legături pentru a-şi ‘îmbunătăţi sănătatea prin intermediul unor grupuri dedicate plimbărilor, bucătăriei sănătoase, meditaţiei, învăţării de lucruri noi şi lista poate continua. Când petreci timp alături de persoane atente la sănătatea lor, este mult mai probabil să faci şi tu la fel.

Atragerea celorlalţi intr-un stil de viaţă sănătos este un lucru reciproc avantajos. Te ajută şi pe tine, ii ajută şi pe ci. Atunci când ne recăpătăm sănătatea emoţională ca indivizi, relaţiile cu cei din jur se îmbuna', consecinţă; la fel se întâmplă şi cu sănătatea fizică. Dacă sănătoşi din punct de vedere fizic, acest

lucru tinde să tie c [re]^ţiile noastre se îmbunătăţesc ca urmare a unei ac’ ’ [lntens]e, a unei alimentaţii mai bune, a faptului că ne [a] aspectului întinerit. Ce dar minunat de primit» °^[er]

, unui studiu suedez de mare amploare, care a în,pl$_{icat}$ ^{n} ; 75 de am sau mai mult, s-a ajuns la concluzia că Enenfâ era mat redus la cei ce beneficiau de o mare varietate de plăcute cu prietenii ţi rudele. ^{pcrs}oan$_{e}$ ^{ris}«ul $_{d(}$. ^{Corl}tact$_{e}$

Biserica, colegii de serviciu, şcoala, spitalul sau familia îţi sunt prieteni sau complici?

Ştiai că în cadrul spitalului Cieveland Clinic, cunoscut pentru tehnolo$_{Eiil}$ medicale inovative de care dispune, se află unul dintre cele mai $_{ag}$l$_{Oni(}$.^{C} rate restaurante McDonald’s pe metru pătrat? Nu te şochează acest f$_{api\ Ca}$ fiind un evident conflict de interese? în perioada în care am început să scriu această carte am insoţil-o pe soţia mea la o consultaţie p$_{e}$ care o avea programata la endocrinologul său. Acesta avea boluri pline cu bomboane şi biscuiţi în camera de aşteptare. Permiteţi-mi să explic situaţia. Oameni bolnavi merg la medic sau la o clinică medicală binecunoscută şi sunt invitaţi să se înfrupte în voie cu produse alimentare care îi îmbolnăvesc mai tare. De necrezut! în ultimii zece ani, focalizându-mi din ce în ce mai mult munca asupra legăturii dintre sănătatea fizică şi cea emoţională, am realizat că multe şcoli, firme, spitale şi biserici şi-ar putea face mult mai bine datoria faţă de persoanele pe care le servesc.

în luna august a lui 2010 am mers cu familia la o biserică din apropierea locuinţei noastre şi rămăsese ca eu să păstrez locuri pentru toată lumea, în timp ce soţia mea o ducea pe fiica noastră la slujba pentru copii- Iată pe lângă ce am trecut mergând spre altar:

> *Gogoşi de vânzare în scopuri caritabile Şunca şi cârnaţi prăjindu-se pe grătar Hot dogs gata de a fi mâncaţi după slujbă.*

Hmp ce mă îndreptam spre locurile găsite, preotul tocmai discuta despre festivalul îngheţatei pe care biserica îl avusese în seara din uni* Mă simţeam atât de frustrat încât, când soţia

m-a găsit în biserică, tastam ceva pe telefon, lucru care ii displace cu desăvârşire şi care a făcut-o

. ,ni arunce o privire cum numa. o soţie pOate: De
ApOi i'a arătât " SCriSesem: CU**niu
pil.lc *la biserici... ia-fi gogoşi...*

fată. daU Stama Că Mmit oame"" în *rai maidan"* Aproape oriunde am merge există dovezi că multe dj . Acţionează în societatea noastră, indusiv şcolile publS* * sălile de aşteptare ale med.c. or, m orice caz bine intenţionate u ■_u mâncarea pe care ne-o oferă. Trebuie să existe o cale *J i* ‘ricile, firmele, şcolile, spitalele şi toate instituţiile noastre soc J? Aţialul de a ne influenţa puternic sănătatea şi de a ne pu^X acel gen de reţea de spnjin care să ne conducă spre succes Trei să ne străduim mai mult pentru a face lucrul acesta să se întâmple, pin punctul meu de vedere, biserica era instituţia cel mai potrivită pentru a începe o campanie în acest sens. L-am rugat pe Dumnezeu sâ mâ folosească pentru a ajuta la schimbarea locurilor în care îl slăvim. Casa lui Dumnezeu, indiferent de religie, nu ar trebui sâ fie un spaţiu care ajută la propagarea bolilor.

Două săptămâni mai târziu, pastorul Steve Komanapalli de ia biserica Saddleback mi-a telefonat. Saddleback este una dintre cele mai extinse biserici din America, cu aproape 30 000 de membri şi zece campusuri în toată jumătatea de sud a Californiei. Pastorul Steve este asistentul personal al lui Rick Warren. Acesta este pastorul senior de la Saddleback şi autorul cărţii *The Purpose Driven Life,* care s-a vândut până acum în toata lumea în peste 35 de milioane de exemplare. în timpul alegerilor prezidenţiale din 2008, pastorul Warren şi biserica Saddleback au găzduit un forum civil, avându-i ca invitaţi pe senatorii John McCain şi Barack Obama. Tot pastorul Warren a fost cel care a ţinut rugăciunea de deschidere la adresa inaugurală din 2009 şi a apărut pe coperta revqstei , dtlul „America’s Most Powerful Reiigious Leader Takes On t influenţa sa pozitivă a depăşit graniţele confesionale şi P°ltice-

Steve m-a întrebat dacă aş vrea să vorbesc cu P35101^. pecâde of 0 nouă iniţiativă la biserica Saddleback, cart se 'a . ezeceanişi Destiny”. Personalul planifica o campanie care avea ■—-

••Cel mai puternic lider religios al Americii ia l[un]

3 „ «cat de Cât de repede mi se răspunsese la rug[ăciunca] [fra]d'"u7'-ptâmân1 în urmă. Ster e mi-a fixat o întâlnire cu Ri[ck] [stl]« 1 dLLperit în pastorul Warren o persoană caldă şi prietenoasă. Râ(.

Dar avea un ţel serios: să-şi ajute enonaşu (inclusiv pe e| ins , [a] Znâ mai sănătoşi pe toate planurile^ Dacă dădea roade la Saddleb[ack] snera să poată extinde programul .n bisericile d.n toată lumea (Sad? back are conexiuni cu 4000 de biserici de pe tot globul), aşa cu[m pro] cedase cu iniţiativele pe care le mai organizase până atunci. P[entru a] îmbunătăţi starea de sănătate a parohiei sale, pastorul Warren a adunat [0] echipă de experţi. Recrutase deja medici cunoscuţi şi autori bine vânduţi ca Mehmet Oz (chirurg cardiolog) şi Mark Hyman (specialist în medicină funcţională). Spera că eu aş putea să ofer consultanţă pe probleme de sănătate cerebrală, ham spus iară ezitare: „Poţi conta pe mine! Chemarea ta este răspunsul la rugăciunile mele, căci am realizat de mult că este nevoie să schimbăm abordarea bisericilor." Sunt creştin de mic copil. Am crescut intr-o comunitate romano-catolicâ, am fost băiat de altar, am servit la altar în timpul slujbelor cât am fost în Armata Statelor Unite ca tânăr soldat, şi am învăţat la un colegiu creştin şi la o şcoală medicală creştină. Mă simţeam ca acasă în acest proiect.

în timpul coversaţiei, pastorul Warren m-a întrebat: „Ce pot face pentru a-ţi mulţumi că ne ajuţi?" Tocmai mă pregăteam să filmez show-ul de televiziune *The Amen Solution: The Brain Healthy Secrets to Being Thinner, SmarterandHappier* şi l-am întrebat dacă ar putea să-mi strângă un auditoriu pentru repetiţii. „Fără nicio problemă", mi-a răspuns şi am fixat o întâlnire pentru săptămâna următoare. Pastorul Warren m-a întrebat, apoi, dacă ar putea să-mi ia un interviu la sfârşitul filmării de probă, pe care să-l difuzeze la deschiderea porţiei de sănătate a programului „Detadt of Destiny. Am acceptat cu

3promptitudine.

i ziua înregistrării trebuia să mă întâlnesc cu pastorul Steve în persoană lara centrului media. Datorită moştenirii sale de indian din est, ave Pielea de culoarea unei cafele cu lapte intense. Ochii săi închişi la culoare phm de bunătate, iar râsul cald şi spontan. Mi-a plăcut din P^3

jipâ. Avea, insă, 1,70 m şi aproape
|nU1K.a pe care o vo. depune 11 va aju|a . & «Ja « <
Mâncarea din camera verde a bisericii paţ, , * ^'^ască'*'
boane. sucuri acidulate, brio* şi prăgera cUniplitâ âVeau de gând sâ
omoare paStorii Cu .ntrebal pe
şi *mi-a* spus:.. aca ţt se pare că astea P «re |c.o aca nică
dimineaţa organizez pentru bărbaţi un ’ " Că în fiecare d care le
dau coaste la grătar ca răspht/ £UP de al Bibi J‘n Biblie.” Am
început sa înţeleg de cc D 3>nvaţat melc. Cu mentalitatea actuală
despre atragerea sau^*"" ^”ni|0 naşilor cu junk food, aveam
impresia că unFinfa eno
a wprodue din moment în moment. Am realizat
7”*PUn««lde barea acestei mentalităţi nu va fi *deloc* uşoară '
«schtm

Amfiteatrul bisericii era un loc excelent în care să Îmi exe
iar auditoriului i-a plăcut foarte mult programul. Du^aceea
Î°W' întâlnit cu pastorul Warren. un om impresionant, atât
ca statură d greutate. în acea perioadă, eram în mijlocul
studiului NFL,asa’câ deja obişnuit să mă aflu pe lângă
oameni de 2 m şi 140 kg dar RicUu arăta deloc sănătos şi
debordând de energie. Arăta obosit şi bolnav. "U

Imediat ce am început interviul, Rick mi-a pus trei intrebân
intr-o succesiune rapidă. Una dintre ele se referea Ia
experienţa mea cu ADHD-ul (întrebările pe care le lansase
atât de rapid căpătau sens acum i. Am discutat despre stres
şi despre felul în care expunerea crescută la acţiunea acelui
hormon al stresului numit cortizol duce la acumularea
grăsimilor pe abdomen şi la moartea celulelor din centrii
cerebrali majori ai memoriei.

Apoi m-a întrebat de sindromul dinozaurului, despre care
vorbisem în noul show de televiziune. I-am arătat un slide
care zicea:

Sindromul dinozaurului

*Corp mare. Creier mic. Specie pe cale de dispani*ţ«-

„„11C Rick. „Ai putea explica
•»Asta chiar mi-a atras atenţia , mi-a sp s
detaliu ce ai intenţionat să transmiţi • * 0 expresie pecare
»»Sigur”, i-am răspuns. „« Sindromul dinozaurului»^ Raji de
la Univers» am inventat-o după ce am citit cercetarea r. &

p$_{reu}$tatea ta creşte, tatea din Pittsburgh care a explicat că, P^{e} descoperit că atunci
mărimea efectivă a creierului scade. Cercet

flin , când pers „ele evaluate aveau IMC-ul cuprins intre 25-30, volum cerebra| cu 4% mai ,.edus_ jar cOnsi

"Seu opt 'ani mai bătrân decât cel al unor persoane sănătoj^ '»r 1 ieet i prezentau un grad mai avansat de obezitate, cu un IMc de^d STunLţi. prezentau un volum al cre.en u. mar redus cu 8%

cu 16 ani mai îmbătrânit decât cel al unor persoane săl' Un Într un studiu de verificare pe care l-a realizat echipa de cercetare a 2'* 'men publicat în revista Natura Oberify, am descoperit că, pe nqă greutatea unei persoane creşte, fimcţionarea cortexului prefrontal (cp** Leş cea mai umană şi mai raţională a creierului, se deteriorează „ ''

De asta predicile mele devin din ce în ce .nai lungi?". a glumjt Auditoriul a chicotit, iar noi am trecut mai departe, începând să discut^ despre motivaţie.

„Ce te impulsionează?", l-am întrebat pe Rick. „De ce te ocupi de aceasu nouă iniţiativă?

Răspunsul lui a fost foarte precis. „Aş vrea ca următorii zece ani să reprezinte cel mai bun deceniu din punctul de vedere al sănătăţii, atât pentru mine, cât şi pentru biserică."

Am discutat apoi despre dieta lui. A deschis singur subiectul: „Nu mi-e foame până la două după-amiaza. Pot rezista până la amiază în fiecare zi a săptămânii, dar după aceea mâ cuprinde foamea şi mănânc foarte mult până noaptea târziu."

„Trebuie neapărat sâ renunţi la tiparul acesta alimentar", i-am spus. „Nenumărate studii au demonstrat că persoanele care iau micul dejun au şanse mai mari de a slăbi şi de a se menţine la greutatea atinsă astfel. Luând mese şi gustări regulate, iţi poţi stabiliza fluctuaţiile nivelului glicemic pe parcursul întregii zile. O glicemie stabilă îndepărtează poftele şi nu ajută numai la pierderea kilogramelor în plus, ci este benefică şi pentru capacitatea de concentrare, memorie şi abilităţile de luare a deciziilor.*

Interviul decursese intr-un mod distractiv şi plăcut până în acel punct. Dar apoi părea să fi luat o turnură ciudată. Rick m-a rugat să îi ofer audi- loriului câteva sfaturi pentru sănătatea creierului.

„Nu e nimic magic , am spus. „E pură matematică. Dacă vrei

să fii sănă tos, nu poţi să mănânci prea multe calorii, iar cele pe care le alegi trebuie , . "e de bună Câlltate- Altfel, creierul şi corpul tău vor da faliment. Ţi-a«" vZr „? maii aCUm timp'în care Ui spuneam că dacă vrei cu ade- sa-ţ, ajuţi enoriaşii să işi îmbunătăţească starea de sănătate, ai pu*ea

,, „rin a afişa conţinutul caloric şi nutriţional ‘"'ervesc la Saddleback. Având în vedere câ nuamp^^^Căr« ’6 |tine, am presupus câ nu erai prea Încântat de ide ' de„ acel moment, mi s-a pârut câ Rick a în ”,

' zcnţa mea. .,T>am citit e-maiiul şi m-ant gândit „0 *A ™ ‘rascib'> >n p Ptiită..- Am să devin maniacul sănătăţii şi Ge« ' ,°'decnemai- P°n:::ii Saddleback».” ' ?* ^'^mului aii- "'Acesta ar fi unul dintre lucrurile cele mai pline de d ” ,i face pentru biserica ta , i-am replicat. „Dar trebuie sLj ' ' eptul la un nivel emoţional profund, să conştientizezi câ dacă în exces nu eşt. un bun cârmaci al corpului tău. Văd că trebuie s „Z puţină terapie pe tema asta.
Dar am construit biserica asta cu ajutorul gogoşilor!”, a exdainal d

Acum eram de-a dreptul îngrozit. Reacţia lui m-a ajutat să imi explic rezultatele unui studiu de cercetare realizat la Universitatea Northwestern. care informa că cei care participă frecvent la activităţile religioase sunt supuşi unei probabilităţi considerabil mai mari de a deveni obezi înainte de a ajunge la vârsta mijlocie. Organizarea tradiţională a meselor la care fiecare contribuie cu ceva, a întâlnirilor de socializare la o îngheţata, a micului dejun cu clătite, a cinelor cu spaghetti şi gogoşi pentru a-i determina pe oameni să petreacă mai mult timp la biserică nu este cu siguranţă un lucru bun pentru creier, trup şi suflet. Când creierul tău este bolnav, sufletul nu poate fi în starea lui cea mai bună. Trebuie sâ devenim creativi în a oferi activităţi sociale alternative şi o hrană mai sănătoasă în biserici.

Am plecat de la interviu cu o stare de nelinişte. Rick cerea ajutor, dar părea în acelaşi timp refractar la acesta, la fel cum au reacţionat multe dintre persoanele dependente pe care le-am tratat când le-am confruntat cu adevă nil. „E doar parte din proces”, mi-am spus în sinea mea. „Ai răbdare.

Planul lui Daniel de a schimba starea de sănătate a lumii prin biserici

" "ii personalul de la

În următoarele trei luni, am conceput. împreuna c t fetuI ^'serică şi cu ceilalţi medici, „Planul lui Daniel, tn nesănătoasă din Vechiul Testament care a refuzat să mănânce uferită de rege.

1111Dan>el (1:3-16). lui Daniel şi cel or , -apitol al Cârţ?'„dnch, Meshach şi Abednego, precum Z' lnpr,n'Î3fl4ii'lf0bie'1 nat să se înfrupte din mâncărurile şţ wn'ai;tineri. U s a of „.ui i"iel Ş'Prie,enii M hOtărtU * 4 X u bUCă'ăXS hrană şi băutură. Daniel l-a rugat pe şeful S—CU3S permisiunea de a nu consuma acele or MeW. *' f Jr r .mplorat pe Damei sa faca ceea ce i se tttCa „Lep.ab'le. ^apitat pentru că s-a întors împotriva ordin^ r«gelui de 3 ' . lui Mdtar această provocare: „Te rugăm, ft „

Daniel i-a ''„"Xcăm zece zile numai legume şi apă. La sfăr^ ^cercare. Lasă « « ă ne simţim în comparaţie cu ceilalţi tineri Celor zece zile ai sa veziu . ş. yei decidc apoi în ..a' de ceea ce ai să crezi aluna.

Melzar a acceptat provocarea lui Daniel şi i-a pus la încercare timp de zece zile. La sfârşitul lor. Daniel şi prietenii lui arătau mai sănătoşi şi mai bine hrăniţi decât tinerii care mâncau mâncarea impusă de rege. Aşa că. după aceea. Melzar le-a dat să mănânce numai legume în locul alimentelor şi vinului pe care le primeau ceilalţi. Dumnezeu le-a dat acestor patru bărbaţi o capacitate neobişnuită de a înţelege fiecare aspect al literaturii şi înţelepciunii. Daniel şi prietenii lui arătau mai bine şi aveau o minte mai pătrunzătoare decât ceilalţi.

grap^tr^T* >CStC prOgran, de 52 dc săptămâni, ce implică un bisericii Cr ' " ptrsoane' menit să ajute la însănătoşirea membrilor back ¡n ,77-'Cmid reprczinta '"gredientul secret al bisericiiSaddle-de o orâ'saud obi?nuind să se întâlnească săptămânalta0 anumită temă^ a.CineVa acasa sau un restaurant pentru a studia lentul secret p^u eXemplu 0 anumită carte din Biblie. Este ingre-^en,entul-cheie pen^ Spripnid corMunităţii şi al societăţii reprezintă singur. Aceste mici > SC^*m^are desăvârşită. Nu poţi reuşi de unul oferă încurajare şfs intaresc angajamentele şi procesul de învăţare aproape 5000 de emotională continuă. Saddleback

cuprinde
ace$t format pentru a^ ^Hiensiuni mici, iar planul era sa folosi111 ^munitâţi să devină m maX,ini2a citatele şi a ajuta membrii întregi desuştinătoricucareir SănătOşL Afetul Daniel a avut propriul g^P F arţea aceleaşi opinii şi tu ar trebui să ai la fol-

o w.rie de cercetări de specialitate demonstrează că ber<o,„ i înalt nivel de activitate socială suferă, în anii vârstei de aur a' „ din declinul mintal al celor care nu au deloc activitate socială'" „

}n noiembrie şi decembrie, pastorul Warren le-a vorbit fnao. . enoriaşilor despre „Planul lui Daniel" Pe 12 decembrie, avându-nealtaÎ pe mine şi soţia mea. Pana, Rick le-a spus celor din biserică că ii aştepta să înceapă programul de sănătate de pe 1 .anuarie. Eram atât de încântat de progresul pastorului şi al bisericii! Dar a mai spus ceva, apoi, care m-a dezorientat complet.
„Dar până pe 1 ianuarie puteţi mânca orice vreţi!"

M-am uitat la soţia mea Tana tară să-mi vină să cred ce auzeam. Dacă aş fi avut o roşie, cred că aş fi aruncat-o în el. Ca un lucru să se schimbe cu adevărat, noul comportament nu se poate produce intr-un anumit moment stabilit pe parcurs. Trebuie să înceapă acum, nu cândva în viitor. La scurt timp după slujbă, am avut o discuţie cu Rick despre comentariul pe care îl făcuse. A înţeles aproape imediat ideea. „Deci, vrei să spui că ceea ce am făcut e ca şi cum i-aş fi spus unui tânăr că, dacă tot e pc punctul de a se căsători, ar trebui să mai aibă câteva aventuri înainte de a face legământul."
„Exact", l-am aprobat eu. „Dacă oamenii îşi doresc cu adevărat să se schimbe, *acum* este momentul cel mai bun pentru a începe, nu mâine» nici luni, nici pe 1 ianuarie."

De Crăciun, i-am cumpărat lui Rick o primă ediţie a parabolei lui C.S. Lewis, *Marele divorţ,* o carte minunată despre schimbări durabile. Am subliniat următorul pasaj: „Progresul gradat nu foloseşte la nimic... Acest moment conţine toate momentele." Pentru ca o schimbare să se producă, trebuie să ai simţul urgenţei, *în acest moment, exact acum.* De aceea multe persoane se hotărăsc să aibă grijă de sănătatea lor după un atac dc cord sau după ce au fost diagnosticaţi cu cancer. Sper ca tu sâ nu ai nevoie criză pentru a începe să acorzi atenţie sănătăţii tale şi ca bilităţii de a evita o criză reprezintă o motivaţie emoţiona a su puternică pentru tine.

Lansarea oficială a „Planului lui Daniel” a avut loc pe 15 ianuarie 2011 în cadrul unei mari intruniri ţinute la biserica Saddleback. A fost un eveniment extrem de popular, biserica fiind nevoită să refuze mii de persoane. Entuziasmul era palpabil. Concepuserăm un curriculum sănătos pentru creier, 9200 de persoane înscriindu-se pentru a putea participa la studiul nostru de cercetare. Pe atunci, pastorul Rick cântărea 133 kg. Până la cea dt a treia reuniune, ţinută în octombrie, Rick dăduse jos 23 kg şi scăzuse cu „5 tm în talie, arăta mai sănătos şi... cu zece ani mai tânăr! Le-a împărtăşit membrilor bisericii că secretele sale includ:

1 Concentrarea zilnică asupra motivaţiei sale şi hotărârea de a vedea fizică şi emoţională ca pe o formă de disciplină spirituală- epeta adeseori acest verset din Noul Testament: „Sau nu ştiţi *ci* trupul la Dum > tem^u Duhului Sfânt care este în voi, pe care-L aveţi de Preţ! SlăvitÎd ” „ "U SUnteţi ai vo?tri? Căci at' fost cumPăra!'" sun' ale lui Dumne'zeu^Tr11 ‘^P”1 V∘StrU ?î „ duhU‘ V”*”’

2. Ţinerea un„; • . Connteni 6: 19-20)
cut că acest obT alimentar M Să ?tie mereu « mănânCă_ A reCUn°¡
€1 a ^prezentat un adevărat semnal de alarmă p*ntrU e

3 Consumul dc apă din belşug, pe tot parcursul zilei

•L Somnul suficient şi de calitate. înainte de a ne cunoaşte Rick ne, O Z1 sall două pe săptămână stând treaz toată noaptea, ftrâ să doarmă deloc. Nu a ştiut nictodată că era o problemă, dar cercetările în acTst sens sugerează că, atunci când oamenii dorm mai puţin de şase ore pe noapte, creierul lor este mai slab irigat cu sânge, ceea ce atrage după sine intensificarea poftelor şi tendinţa de a lua decizii mai proaste Alte cercetări în domeniu sugerează că privarea de somn determină oamenii să fie de un optimism extrem, lipsit de realism şi să se anajeze, astfel. în comportamente mai riscante. Pentru a te simţi şi a arăta măi tânăr este esenţial să realizezi câ trebuie să dormi suficient, ceea ce înseamnă, în general, mai mult de şapte ore pe noapte.

5. Consumul caloriilor de bună calitate. Rick a renunţat la junk food şi s-a concentrat doar asupra alimentelor de buna calitate. Le-a spus membrilor parohiei că a eliminat cele patru prafuri albe: cocaina (glumea), zahărul, taina albă şi sarea. A scos gogoşile din dieta sa şi işi începe fiecare zi cu un mic dejun sănătos. A început să ia mese şi gustări în porţii mai mici, pe tot parcursul zilei. A încetat să-şi mai bea caloriile (mai ales sub formă de sucuri acidulate) şi să mai folosească îndulcitori artificiali şi a eliminat pâinea, pentru că se transformă imediat în zahăr când ajunge în organism. Mâncând astfel şi-a limitat poftele. A început, de asemenea, să mănânce mai încet, pentru a se bucura mai mult de alimente şi pentru a ajunge mai repede la senzaţia de saţietate.
6. Practicarea unei activităţi fizice regulate, ce include exerciţiile de ridicare a greutăţilor şi antrenamentele cardio. A reuşit să fie mult mai consecvent cu ajutorul antrenorului său personal.
7. Consumul unor suplimente simple, cum ar fi complexele de multivita- mine, uleiul de peşte şi vitamina D.
8. Faptul că trebuie să işi ţină la curent micul grup săptămânal cu evoluţia sa.

Toate aceste componente au fost necesare ca planul să aibă succes şi iţi sunt necesare şi ţie pentru a arăta şi a te simţi mai tânăr, dar ingredientu secret care a făcut cu adevărat totul să funcţioneze s-a dovedit a ii apartenenţa la un mic grup de susţinere. *Când urmezi acest*

CU altcineva, cu familia, un grup de persoane de la biserică, de la sau din comunitatea din care faci parte, procesul de vindecare mai eficient.

! a alături de o echipă care să te sprijine ş. Nu am nii0 indo ni ta ţeastă carte, poţi face şt tu asta. ”W

pregramui pr«tn .a,npusul Saddleback, aud nenumărate Pov Ori de câte n’â ’ „ schimbat vieţile oamenilor care au aplica J despre modubn ^ * unui grup de dimensiuni mici.^

„Piile din TÎu săptămânal pentru a-şi ofer, spnjm reciproc. £ * Oa”T am intă'ntt mi-au împărtăşit:

** ,0 sau 30 sau 40 sau 70) kg.”

„Am s'ăb't10 (s’u – mde au vaiori mult mai bune!” .Indicatorii sal • i p .ncredibi. Luam analgezice prescrise de medic .Nu mămai doare treCut mai muR de două săptămâni aproape zilnic, durere şi ma. yech. M

au o Sl» * »■ „ * *

mente bogate în substanţe nutritive.

•Şi soţul meu a slăbit 11 kg!"

„Tocmai am terminat chimioterapia. Toată lumea e uimită de câtă enertfe pot avea şt cat de repede îmi creşte părul la loc. îmi întrec un prieten care este cu zece ani mai tânăr şi nu are cancer. (Nu aplică programul.)' " a amea aralâ nemaipomenit; este remarcabil cât de mult mi s-a imbunatâţn aspectul pielii."

reflux g^strkC*^r0^USe ^Se săPtămâni nu mai su^r<^e cu mint caP llmpul nopţii au dispărut. Mă trezea „Nu mai ,0C ° S’mt incet°?atâ ca până acum/ n,uKhiidim7nerâţan”tOt niC1 nU mă mai do r încheieturile »Nu mai trebuie sâ ‘ riak --şi acum • *aU me<^cainente pentru reducerea tensiunii adj tip 2 de care *sutl COncentrez eforturile* să mă vindec de diabeltJ ^rolului.” Sa ScaP H^dicamentele pentru reglarea coe •Sunt diabetic & | atunci când ¡mi ad ^keni’a rnea este considerabil mai bunăji minstram insulină. Nu mai iau nimic acum-

Durerile artritice (inflamatorii) sunt mai slabe şi mai rare.”
Am pierdut 8 cm în talie şi 10 cm în şolduri.”
Am un ten mai fin, mai sănătos, cu mai puţină acnee „
Mă afectează mai puţin simptomele SPM.”
"Mă bucur din plin de aventura de a descoperi noi alimente, de a găti noi mâncăruri şi de a încerca lucruri noi la restaurant."
„Mi-a scăzut nivelul triglicendelor; am cu 90% mai puţine durerii articulare şi nu mai trebuie să iau medicamentele acelea nocive! A, şi pot să mă joc cu nepoţii mei!”
„Este ciudat să spun asta în biserică, dar viaţa mea sexuală s-a îmbunătăţit considerabil!”

Ingredientul secret în practică

Este duminică după-amiaza, iar Cindy, mamă singură a patru copii, angajată, supravieţuitoare recentă a cancerului, stă în bucătăria ei, înconjurată de alte câteva prietene. Toate lucrează cu norma întreagă şi toate s-au hotărât să se însănătoşească împreună. Casa este plină de arome delicioase şi de sunete de copii fericiţi pe fundal. E clar că aceste femei se simt extraordinar gătind mâncăruri sănătoase pentru toată săptămâna care va urma. O prietenă pregăteşte caserolc cu produse pentru un mic dejun sănătos şi nutritiv pentru creier, care au fost preparate în tăvi pentru brioşe şi care vor fi doar reîncălzite în zilele şcolare sau lucrătoare aglomerate care vor urma. Sarcinile de lucru – cumpărăturile, planificarea meniurilor, gătitul, depozitarea mâncărurilor – sunt împărţite intre ele, în funcţie de preferinţe. Ceea ce reprezentase înainte un volum enorm de muncă pentru aceste femei singure şi cu serviciu este acum amuzant, iar timpul câştigat prin distribuirea efortului depus pentru asigurarea hranei le oferă răgazul necesar pentru a se odihni şi a petrece mai mult timp cu copiii lor.

în timpul tratamentelor pentru cancer, lui Cindy i-au fost administrate medicamente steroidiene, ceea ce a tăcut-o să se ingraşc cu 15-20 kg pe care corpul ei nu a fost în stare să le dea jos. De fapt, nu a reuşit încă să şi detoxifieze organismul de toate medicamentele pe care le a uat în p tratamentului. Pentru că nici ea, nici prietenele ei nu mai ţin teta, un stil de viaţă sănătos, consumă acum alimente care 11 ajuta corp vindece singur. A început să piardă în greutate, să-şi recapete energ.a şt

,ASA’^% -hea Cindvcâ revine la viaţă. Dar Cindy ar spu o simţi pe dc fapt. elementul care tace diferenţa * ,Oviri <> p- <" p«„ - ">«i i; I”„ "ţi a.. «rf» I” >pKlm b4rt|„. |n phi »%,„

Xw Ci* *"D" ™ i deia sâ beneficiezi de susţinere din partea unei echipe sau a reprezintă un element-cheie pentru a avea succes, dacă iţi pă arăţi fi să te simţi mai tânăr. Cercetările de specialitate dovedesc în J dar că oamenii se schimbă cu greu în izolare; schimbarea are |oc ce| / adesea în grupuri mici.

Dee a spus că se aştepta să vadă oamenii pierzând în greutate şi căpătând un corp mai toniiiat. dar acum declară că. „Am fost extrem de impresionată de beneficiile colaterale pentru sănătate care tot apăreau şi ne erau împărtăşite intr-un timp atât de scurt. în numai trei luni, cei care s-au angajat imediat în program, şi-au făcut analizele de sânge şi au început să pună în practică planul au început să observe că rezultatele lor medicale se îmbunătăţesc radical. Mulţi au putut renunţa Ia medicamentele pentru tensiune şi colesterol mărit. Alţii au povestit că au început să poată dormi toată noaptea fără să aibă nevoie de stimulente pentru somn/ Vede cu ochii ei ceea ce tot spun de ani de zile: „Mâncarea este medicament.” (Pentru mai multe informaţii despre acest principiu, se poate revedea Capitolul 2.) Pe lângă valorile mai bune ale analizelor de laborator, Dee constată pe zi ce trece reducerea depresiei, diminuarea anxietăţii, calmarea stărilor de spirit schimbătoare. Recunoaşte că asemenea schimbări impresionante, desfăşurate intr-un spectru atât de larg, nu s-ar fi putut produce iară ingredientul secret al susţinerii reciproce găsite în cad unor grupuri mici sau al grupurilor de sprijin online.

tă câteva observaţii despre dinamica pozitivă a schimbărilor pe ca ori 6 3 °^SLr'at Producându-se datorită oamenilor care şi-au sust P temi sa devină sănătoşi şi tineri

din punct de vedere funcţionai- **UngruD* ‘nc0rpora,â în mod creativ în vizite şi aduna» s**’**

grupactiv, >ntergeneraţional (unul dintre cupluri are „abia” 79 dea"

întâlneşte ca să discute şi să se plimbe de trei nri- – fiecare sâmbătă merg împreună la o sală din apropiere pe^ X de antrenament cardio intens. În timp ce * plimbă printre povesttrile despre bucuntle şi greutăţile vieţii fac sch "u * reţete Sănătoase şi trucuri pentru bucătărie. Şi-au dat seama că btl să relaţionezt şi să devu sănătos în acelaşi timp. ' P

Vindecarea interioară şi cea exterioară merg mână în mână, mai ales într-o cultură a grupurilor de susţinere. O femeie care a fost pe punctul de a pierde bătălia cu viaţa a reuşit să găsească refugiu şi încurajare în tr-un asemenea grup. Avea în jur de 1,50 m înălţime şi o greutate de vreo 150 kg. S-a concentrat cu toată fiinţa în efortul de a se însănătoşi, planul nutriţional şi de exerciţii şi susţinerea noilor prieteni fiind colacul său de salvare. Nu numai că a dat jos mai bine de 20 kg (ajungând pentru prima dată după mulţi ani la mai puţin de 130 kg), dar se vindecă şi din punct de vedere emoţional în timp ce îşi recapătă sănătatea fizică. (Ceea ce ridică un semn de întrebare asupra posibilităţilor pe care le-ar avea terapeuţii dacă s-ar plimba cu pacienţii lor, în loc să ii facă să se întindă pe canapea!) Activitatea fizică a ajutat-o, oferindu-i endorfine de bună calitate, activându-i circulaţia sanguină şi îmbunătăţindu-i funcţionarea internă, iar faptul că este „înconjurată de o comunitate iubitoare”, ca să o citez pe Dee, ii vindecă inima şi sufletul. Fiinţele umane au fost create ca sa se dezvolte cel mai bine în comunitate, din punct de vedere emoţional, spiritual şi fizic.

Grupurile de sprijin sănătoase creează un mediu sigur şi propice pentru a fi sinceri cu noi inşine şi cu cei din jur. Dee ii apreciază pe Rick Warren pentru faptul că a îndrăznit să ia iniţiativa, recunoscându-şi propria vulnerablitate. „A fost cu adevărat eliberator când pastorul Rick a admis: «Hei, mi-am scăpat sănătatea de sub control. M-am concentrat asupra încercării de a salva lumea, dar mi-am neglijat corpul. Acum trebuie să dau jos 40 kg.»„ Rick le reaminteşte, de asemenea, membrilor parohiei că nu trebuie să treacă singuri prin nimic. Şi el face parte dintr-un mic grup care îl încurajează şi îl responsabilizează, ca şi restul bisericii. Grupurile pot face modificări în stilul de a mânca caracteristic situa •iilor sociale. Unul dintre grupuri se reuneşte o dată pe săptămâniHa un restaurant faimos pentru mâncarea sănătoasă pe care pentru a se bucura

împreună de o masă fără alimente dăunătoare. Oamenu

3(

Anătoase pentru creier care le sunt ofe- s acum 31‘"’en‘e< X evenimente. Un alt grup plănuit* c0° la rcuninn1 i' d"C felu ţ de mâncare preferat dintre cele b en 4pl Ti ''eWre Sâ‘Ş''' I cu reţeta şi informaţiile nutritive. ' nireli - re.eri'11^ ficep ent<

şnstrează că adulţii supraponderali sau obezi care au ce încearcă să slăbească sunt mult mai p re. m ai multe contacte jos kilogramek în plus. Încurajarea dispuşi să-şi doreaSU te u cei C u care avem contacte sociale sunt deşi recunoaşterea prŢj* * afirmă cerce tătoru.

Sfaturi pentru succesul grupurilor mici

Debbie Eaton este expert în dinamica grupurilor de dimensiuni mici. Supraveghează 700 dintre micile grupuri din cadrul bisericii Saddleback şi face asta de mulţi ani. Ne-a dezvăluit câteva sfaturi pentru a ajuta grupurile mici să reuşească. Ai putea să ţii cont de ele dacă te înscrii intr-un asemenea grup sau iţi formezi propriul grup de susţinere pentru a începe implementarea acestui program în viaţa ta.

Un simţ puternic al responsabilităţii şi multe încurajări

(te tai multe *probleme* care apar în cadrul unui grup sunt generate eZe^^^rLJ aces tor trăsături. Prea multă responsabilizare, descura ¿ intUra^ar^ belşug, ü determină pe oameni să se simtă spre perfec d ’in P res*a ca membrii grupului tind în mod excesiv puţina presiu încura J are reciprocă, fără a fi echilibrată de
acestea nem a i” ^artea ce^0r din jur, determina stagnarea grupurilor-

Pasiu "ico mune

ÎS e im P°^nt C3cei

ik'n. *PaS,Une ' precu* *m* cea n"parte djntr'un g^ruP să aibă în comun o*' ea2a '«ieşea ce| maj ,Pen'ru tastarea fizică. Grupu rile mici func- ,nc când doi prieteni buni invită mai persoane pe «re le cunosc, astfel încât sâ existe deja o anumită conexiune între membri. Poate a. un prieten bun care este implicat „trup şi suflet" alături de tine în drumul către Însănătoşire. Dacă vă puteţi gândi amân doi la câte unul sau do. alţt prieteni care sâ fie încântaţi de ideea de a slăbi de a se simţi bine, de a deveni mai tineri, grupul se poate forma şi extinde r- apid, până la a deveni indisolubil.

Mărimea contează

Mărimea ideală pentru un grup de sprijin este de opt până la zece persoane. Dacă grupul devine mai mare de atât, este posibil ca introvertiţii să se închidă în ei, iar extrovertiţii sâ preia controlul, în plus, dacă un grup depăşeşte mărimea de zece persoane, membrii vor începe să creadă că sunt atât de mulţi acum, încât absenţa lor ocazională nu se va simţi. Oamenii nu mai sunt atât de consecvenţi, iar simţul responsabilităţii nu mai este la fel de puternic. Pe de alta parte, dacă grupul e prea restrâns, este posibil ca, în timp, să stagneze, să-şi piardă echilibrul şi să devină înrădăcinat în anumite concepţii şi obiceiuri deoarece nu poseda o experienţă suficient de vastă pentru a asigura o dinamică vibrantă şi plină de viaţă.

Dacă ai obiective mai mici şi cu un grad mai mare de specificitate – ca, de exemplu, să faci mişcare zilnic sau sâ ceri părerea unui nutriţionist, de exemplu – poţi apela la ajutorul unui prieten devotat, aşa cum a fost cazul lui Rick şi al lui Marco.

Porneşte la drum fixâttdu-ţi limite

în general, cel mai bine este să te dedici unui grup pentru o perioadă de timp stabilită în prealabil. Ai putea începe prin a-ţi propune o participare de şase săptămâni, pe care o vei putea extinde ulterior dacă grupul funcţionează bine pentru toată lumea.

Alături de principiile enunţate mai sus, iată alte câteva idei bazate pe cer cetări de specialitate despre grupuri de susţinere care au avut succes.

Proximitatea ajuta

Biserica Willow Creek, şi aceasta una dintre cele mai mari din' A a observat că grupurile sale nu reuşeau să ajute persoanele implicate să

-0* n viaţa de zi cu zi. Abia de curând,

de ·

.ti şi * tă‘nâni iCcure hrană din comunităţile deja d S ea au ¡n«P U‘ P ri de masD. adunându-se de cateva ori pe * aCe ere (n^«e ”^brii lor să arate că le pasă, să împartă, * Ctă au inceP”‘ * Aşa că e bine să ţii cont şi de locali^| " se dezvolte şi« « * . ţnirile periodice să fie convenabile ,ţ să toate acele elemente ca Rick Cortez, existenţa ‘ poată organiza *mat* la locuţ de munc ă i-a per mis u R „ner care să il r«P ons inainte de a începe ziua de lucru sau ţn consulte mai uşor cu parteneri grozavidepW timpul pauzelor de m fci ţntâlnirile voastre să aibâ lof bare sau joggmg- * babiiitatea de a reuşi va fi mai mare. mai uşor posibil

Luptaţi unul pentru celălalt

Trebuie să fii extrem de decis în privinţa sănătăţii tale şi să lupţi en sănătatea celor pe care îi iubeşti. Cercetările de specialitate dezvăluie că atunci când membrii grupului sunt prea blânzi unul cu celălalt, acceptând mult prea des să empatizeze cu recidivele frecvente, dinamica grupului se schimbă. Fără să vrea, acesta devine astfel un susţinător al fofilârii... iar sănătatea membrilor săi începe să se deterioreze. Pacienţii mă întreabă uneori de ce sunt atât de direct şi nu accept niciun fel de scuze. Fie că mă credeţi sau nu, nu-mi stă în fire să fiu aşa. Prin natura mea, mi-ar plăcea tare mult să adopt calea de mijloc, să fac totul cu moderaţie şi să accept pur şi simplu ideea de a-ţi da silinţa pe cât posibil. Dar adevărul este că asemenea atitudine nu ajută la nimic, nu e un semn de iubire şi nu e *spre* binele tău. Ai avut vreodată un prieten care să ţină la tine suficient mult încât să nu te mintă? Acela sunt eu. Dacă l-aş fi lăsat pe pastorul

- ă le spună în continuare oamenilor că pot mânca tot ce vor, am fi Darnh i C m^ne Pl anu J $i> pentru că ziua de mâine nu vine niciodată tinuat U1 J râmaS k fel de afectată de boală, iar membrii săi ar fi co n 0 mişcare * Un mormant căscat

prea devreme. Hai să

K ‘ „'»Îs împreună, E s„(|c|entiilncepcul|„ci i cî|Mr'le'" sprijin ferm tuare

'or de|’e despre folosirea ingredientului sec«1 Ş1 „

i«>«e„p„|aor!i„rtnepo|1|oriî.

pastorul Steve: lăsaţi o moştenire sănătoasă

ţi aminteşti de pastorul Steve Komanapalliî Ca parte a evaluării sale la clinica noastră, a fost supus şi unei tomografii SPECT. Creierul lui nu era sănătos, având o activitate foarte slabă la nivelul CPF-uIui. acea nart a sa responsabilă de judecată, raţiune şi controlul impulsurilor. La testele cognitive a luat de asemenea un punctaj mic, mai ales la secţiunea dedicată atenţiei. Lua medicamente pentru probleme multiple – diabet hipertensiune şi colesterol. La prima noastră şedinţă a trebuit să se rostogolească de pe canapea din cauza greutăţii. Când l-am întâlnit prima dată, aştepta primul copil cu soţia sa Nicole – o fetiţă pe care avea s-o cheme Karis. îmi plăcea foarte mult Steve, aşa că trebuia să fiu direct cu el. Nu putea să aibă şi prăjitura de ciocolată (şi coastele la grătar, aripioarele de pui Buffalo, puiul prăjit, feliile de pizza încârcate până la refuz şi berile din rădăcini supradimensionate), *şi* sănătate şi longevitate, în acelaşi timp. Nu putea mânca (ară limită şi să lase, totodată, o moştenire pozitivă pentru generaţia următorare. I-am spus că dacă nu-şi va lua sănătatea în serios, atunci sunt şanse mari ca fetiţa lui, Karis, să fie crescută de un tată vitreg, pentru că el va muri. Chiar voia să Ic facă pe Nicole şi Karis să treacă printr-o asemenea experienţă, suportându-i boala şi moartea timpurie?

Cam în aceeaşi perioadă, a avut şi el o discuţie cu Nicole, care i-a spus: „Dacă vei muri de ceva ce ar fi putut fi prevenit, voi plânge pierderea ta, dar voi fi foarte dezamăgită că nu ne-ai iubit suficient de mult pentru a face din sănătatea ta o prioritate. Mă voi simţi extrem de rănită că nu ai reuşit să-ţi pui starea de bine şi nevoile familiei deasupra poftei de mâncare.[u] Aceste două conversaţii au marcat începutul drumului lui Steve către propria sănătate.

Steve a devenit unul dintre liderii planului în campusul bisericii Saddle- back. „Am început să conştientizez că ceea ce mănânc are cel mai puternic impact asupra modului în care mă simt", a povestit Steve. descnindu-şi unul dintre numeroasele momente revelatorii, tn numai o lună schimbarea alimentaţiei, nivelul colesterolului şi al trigliceride or nit în parametri normali. Joacă ping-pong. unul dintre jocurile pe care e prefer dintotdeauna pentru îmbunătăţirea funcţionării cr^r atunci când este jucat corect, poate pune inima în nyŞc*re, 11 ’ timp, practicabil pentru o persoana de mărimea lui Steve. Când

foame. Steve ia gustări cu fructe, nuci şi alune ?j se mu| tilale«dusă,spredeosebirede mterm.nabdulciclu al poftei^o^ şi al foamei pe care mâncarea de proastă calitate îl perpe*%|J După cinci luni de la intrarea în program, Steve a p ierdut (' ,0 cm din talie. În plus, şi-a ameliorat considerabil indicator/' da|M sănătăţii: nUn'ericiaj

. Trigliceridele i-au scăzut de la 385 la 63.

. Colesterolul i s-a redus de la 200 la 130.

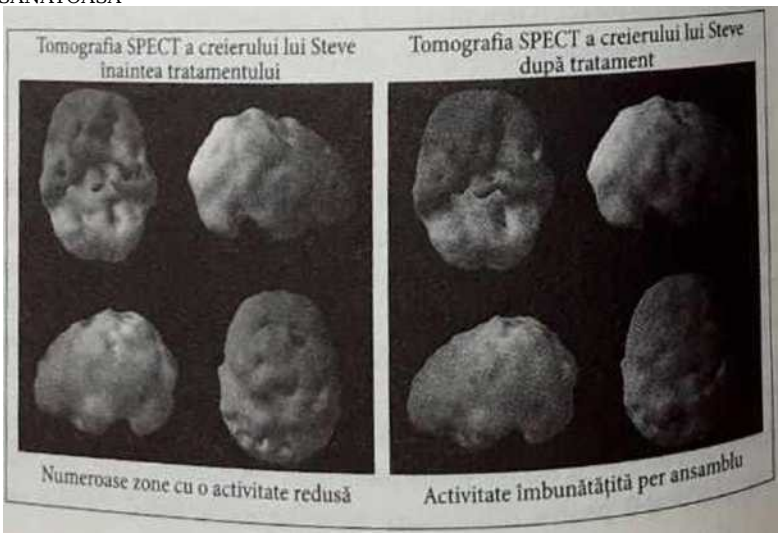
. HDL-ul (colesterolul bun) i-a crescut de la 22 la 46.

. Glicemia i-a scăzut de la 128 la 89.

. Valoarea HgAlc (un marker al diabetului) i s-a redus d mală) la 5,7 (normală). C a ^»2 (anor-

. A reuşii să renunţe atât la medicamentele de reglare a hin şi la cele împotriva colesterolului! Lrlcns'unii.câî

Tomografia sa cerebrală SPECT de verificare a pus în evidenţă o îmbunătăţire remarcabila a CPF-ului, iar punctajul asociat nivelului său de atenţie s-a îmbunătăţit considerabil. Creierul, corpul şi mintea sa erau semnificativ mai tinere în numai cinci luni de la începerea programului, Steve este un om binecuvântat, pentru că are o soţie care îl iubeşte suficient de mult pentru a-l provoca şi a-I susţine. Uneori, ingredientul secret se află chiar în curtea ta sau te priveşte de după masă, în salon.


Tomografia SPECT a creierului lui Steve
înaintea tratamentului
Tomografia SPECT a creierului lui Steve
după tratament
Numeroase zone cu o activitate redusă
Activitate îmbunătățită per ansamblu

Studiile de specialitate dezvăluie, de asemenea, că persoanele implicate în rclații pline de iub.re tind să trăiască mai mult, în parte datorit.!.faptul«" că se ajută şi işi monitorizează sănătatea reciproc.

Povestea bisericii Saddleback şi statisticile sale combinate sunt o dovadă de succes. În primele cinci luni, comunitatea acesteia a pierdut în total 90 000 kg, reprezentând circa 7,68% din greutatea part.cipanţilor la cer cetarea noastră. O reducere cu 5% a greutăţii corporale descreşte riscul de diabet cu 58%. 80% dintre participanţi au recunoscut că au respectat în linii mari sau în întregime programul nostru. 80% dintre ei au afirmat, dc asemenea, că le-a fost uşor sau chiar foarte uşor să-l parcurgă. 55% l-au pus în practică alături de cineva din familie, iar 80% au susţinut că şi-au intensificat exerciţiile fizice.

Cu toate acestea, poveştile individuale sunt cele care îţi ating mintea şi inspiră schimbarea. Oamenii reali din spatele numerelor sunt cei care mă fac să zâmbesc. Ieri, spre exemplu, am plecat la plimbare pe insula Balboa, în apropierea locuinţei mele din Orange County şi am fost oprit de câteva persoane care ieşiseră, de asemenea, sâ se plimbe şi care mâ recunos- cusera dc la televizor. Un cuplu care indusese aceste principii în viaţă a reuşit să slăbească, în total, 30 kg datorită lor. Oriunde merg întâlnesc persoane care îşi exprimă recunoştinţa pentru modul în care aceste cunoştinţe le-au permis să ducă o viaţa mai bună.

Este extrem de important să ştii elementele-cheie pentru a tc însănătoşi: dar ingredientul secret care face ca acest proces să funcţioneze şi să aibă rezultate durabile, să fie amuzant şi motivam, este să il parcurgi alaiuri de altcineva. Convinge un prieten sau o rudă să pună în practică acest program împreună cu tine. Vă veţi simţi amândoi mai bine.

Creează-ţi propria reţea de socializare

..Povestea celor doi Rick" explorează posibilităţile de a folosii*SU^'e _ rhe de relaţiile sociale pentru a deveni şi a^e Joe Poljsh. dintr-un grup de susţinere profesional, cond P

3
1
1

u p întrunire recentă, ne-a dat un exerciţiu despre are mi a permis cu eleganţă să 1 împărtăşesc cu voi. D_{enu} ' $^{re'c|}elo_t$ „ propria reţea de socializare , acesta te poate ajuta să n_{rn} " pierzi din vedere scopul, asemenea micilor grupuri £ $^{Sper'}$ şi Cercetările de specialitate au demonstrat că relaţiile sociale „ $^{Saddl'}$b J asociate cu sănătatea, fericirea şi succesul. Starea de sănă$^{Ut^{\wedge\wedge\wedge}}$ din care faci parte este unul dintre cei mai puternici indic t ' $^{gru}Pul_u$' sănătăţi şi longevităţi. Acest exerciţiu te va ajuta să-ti <-r $^{3\ ai\ pr°}$Pr>/ propria reţea socială.

CARE SUNT ADEVĂRATELE TALE OBIECTIVE? (FII CONCR£$_{Ţ)}$

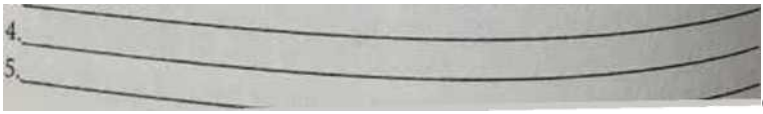
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

NOTEAZĂ NUMELE A CINCI PERSOANE CARE POT
SA TE AJUTE SĂ ÎŢI ATINGI OBIECTIVELE
ŞI SĂ-ŢI SUSŢINĂ EFORTURILE DE A TE ÎNSĂNĂTOŞI
ŞI DE A TE MENŢINE ASTFEL

1._____——
2. _____
3, _____
4-_____
5.___

^{D}KPSNÂUTF^{V}M^{0}R0ASE AU? (ÎTI POT DA SFATURI
Lri EXERCIŢII, $T'^{POT\ FI}$ PARTENERI DE
' 'OI OFERI SPRIJIN MORAL ETC.)

1. _____
2. _____
3. _____



C

REEAZA T' O W[EA DE] SOCIALIZARE SĂNĂTOASĂ 3LL

CUM îl POŢI TU AJUTA? (A OFERI CEVA LA SCHIMB
ESTE UN INGREDIENT ESENŢIAL
PENTRU CREAREA UNEI REŢELE DE SOCIALIZARE)

1.---------- ----------_
2. _----------
3-__----------
4.----------_---------- _____
---------- ----------.

CUM TE POT EI AJUTA? FII CONCRET.
(SÂ VÂ PLIMBAŢI ÎMPREUNĂ O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ,
SĂ FACEŢI SCHIMB DE REŢETE SĂNĂTOASE ETC.)

I._____
2_____
3. _____
4. _____
5. _____

Fixează-ţi o perioadă în fiecare săptămână în care să păstrezi legătura cu cei cinci membri ai reţelei tale de socializare, fie în persoană, fie la telefon, prin e-mail sau prin SMS. Dacă vei aplica acest exerciţiu, vei începe să construieşti o reţea eficientă, care te va ajuta să arăţi mai bine şi să trăieşti o viaţă mai sănătoasă şi mai îndelungată. Deşi este un exerciţiu foarte simplu, e în acelaşi timp foarte eficient. Menţine-ţi reţeaua socială vie, mereu conectată şi ai grijă să-i susţii, la rândul tău, pe cei din jur în efortul lor de a-şi folosi creierul şi mintea pentru a-şi schimba vârsta. Astfel, pe tot parcursul procesului, iţi vei asigura sprijinul necesar ş> ţte însuţi.

orSFATUR^^ NE RECĂ PĂTA $ICONSOUPA SĂNĂTATEA ÎMPREUNĂ

! ingredientul secret pentru recăpătarea şi menţinerea sănătăţii c_{creb} . este efortul *comun.* Începe să iţi faci o listă de persoane care iţi $_{pot\ ()f}$ *' sprijin $_{)}$i pe care le poţi susţine la rândul tău. Suntem mult mai $_{putcrn}$" când folosim simultan mai mult de un singur creier perfect funcţionai*

2. Conform Iui C.S. Lewis. în scurta sa parabolă *Marele divorf,* „$p_{rogresu|}$ gradat nu foloseşte la nimic... momentul prezent conţine toate $_{mo}$. mentele." Acum este momentul în care să ne facem bine, nu Ia o dată nedefinită din viitor. Alege oameni care să ţi se alăture ţi care să fie $_{gala}$ sâ-şi îmbunătăţească starea de sănătate *acum'.*
3. începe fiecare zi concentrându-te asupra obiectivelor tale şi planifi- cându-ţi ce vei face pentru a le atinge, apoi impărtâşeşte-ţi gândurile şi planul cu partenerul căruia ai ales sâ îi dai socoteală. Scurtele verificări reciproce zilnice sunt extrem de motivante.
4. Moţăiala e importantă pentru a fi sănătos! Somnul este un ingredient esenţial pentru a avea succes în încercarea de a ne asigura longevitatea. Asigura te câ dormi opt ore în fiecare noapte pentru a-ţi stimula buna funcţionare a creierului şi câ vei continua să-ţi menţii acest obicei. Incurajează-ţi prietenii să facă la fel.
5. Eşti prieten sau complice? Notează numele a cinci persoane cu care îţi petreci cea mai mare parte a timpului. Le susţii eforturile de a avea grijă de sănătatea lor (le eşti prieten)? Sau le încurajezi obiceiurile proaste (le eşti complice)?
6. Combină alimentaţia sănătoasă cu prietenia. Pregăteşte teluri de mâncare şi gustări sănătoase pentru toată săptămâna pe care o vei petrece cu prietenii; împarte cu ei reţete şi idei pentru reducerea cantităţii de calorii ingerate şi creşterea conţinutului nutritiv al alimentelor; adu mâncăruri delicioase şi sănătoase la întâlnirile unde fiecare contribuie

„ ^{cucâteccva} sau la petreceri.

$<are în mod regulat, împreună cu un partener sau un grup Pnetem. Te va ajuta şi mai mult dacă vei alege varianta confortabilă de . P im a cu persoane care locuiesc în apropiere sau vă veţi antrena nuiV Und 13 ∘ Sa,ă fitneSS înaintea sau du Pa întrunirile voastre obiŞ

8. Creează-ţi un grup de prieteni pe Facebookcare să ki i, de 3 ie pune la curent cu ceea ce au mai fcut în ziua respect pentru a incorpora şt o sene de exerciţii fizice în rutina cotidiană
9. Integrează exerciţiile fizice în rutina ta socială. Plimbă te cu după cină, întâlneşte, te cu cineva ca să joci tenis după prânz, merg'cu bicicleta pentru a ajunge ia evenimentele sociale.
10. Creează-ţi amintiri plăcute, pline de căldură, în bucătărie alături de familie, dar intr-un mod mai sănătos. De exemplu, în loc să pregătiri prăjituri pline de zahăr, lasă-ţi copiii să-şi decoreze propriile bucăţele de minipizza sau sculpturi „artistice" din fructe şi legume (cu bucăţele de fructe sau legume şi scobitori).
11. Reaminteşte-le copiilor şi soţiei sau soţului că tot ce pun în gură afectează modul în care se simt. Oferă-le membrilor familiei o abundenţă de mâncăruri atrăgătoare şi gustoase care să le dea o stare de spirit buna şi să le hrănească mintea, creierul şi trupul.
12. Propune-ţi să creezi premisele unei moşteniri sănătoase pentru familia ta. îi vei pune bazele arătându-le tu însuţi calea membrilor familiei.

    Organizează-ţi timpul astfel încât să fixezi printre priorităţi grădinăritul sau cumpărăturile la pieţele de fermieri şi prepararea unor mese sănătoase împreună.
13. Asigură-te că în grupul tău de susţinere există un bun echilibru între responsabilitate şi încurajare, fie că este format din două sau zece persoane. Luptaţi unul pentru sănătatea celuilalt.
14. Fă-ţi planuri din timp când vrei să iei masa în oraş la o întâlnire, să iei prânzul înlr-un cadru social, să ieşi într-o seară cu partenerul de cuplu şi aşa mai departe, căutând restaurantele sănătoase din zona în care locuieşti. Sau fă-ţi un grup cu care să iei cina, în cadrul căruia sa faceţi cu schimbul, găzduindu-i pe ceilalţi şi pregătindu-le mese delicioase şi sănătoase pentru creier.
15. Creează-ţi o reţea de socializare folosind formularul din acest capitol, contactând cinci persoane care crezi că ar putea să fie dornici, şă şi ofere sprijin reciproc pentru a-şi dezvolta noi obiceiuri de viaţă sân

    toase.
16. Petrece în general mai mult timp alături de persoane sănătoase pen că, w , , Încetul cu încetul, devii cu adevărat asemenea celor cu care sta. cel

jează fiecare pas făcut într-o direcţie bu

FOLOSW > t-'1 MlNTEA ca să

deVărul". dacă iţi pasă de sănătate. cub,.

trebui«să sPu' „ provoace să se schimbe, pentru „ ia. > d^slsve nu i-* ^ftcând asta, a reuşit să dăruiască întreg S°'ici tondid°n,t- onreună, plini de sănătate şi fericire, il iubC'1Tt mai 'nolt‘ *” ‘ nentru a vă sărbători împreuna succesul fjrnll'‘ Tun o»i^lV dC Tf danseze cu soţia lui. Alte grupuri aleg a

19. F^'-.^,';ab,aaşteaP»s je 5 km» iar unii preferă să urce Un

fa^l'n? »truasirbălOr''. . zAe a te alătura unei comunităţi de nlUnlC- ^siderare P08^'^.^ web al comunităţii grupate în jurul 20, U 10 \ online- Am creat.) lru a oferi 0 aseme

•” ■>„ „ «a* *”

CAPITOLUL 10

Daniel şi imagistica cerebrală SPECT

Lucrurile de care nu eşti conştient îţi afectează creierul

Fii blestemat să ştii adevărul şi să nu te creadă nimeni.

BLESTEM ROMANESC

DIN MOMENTUL ÎN CARE MI-AM FĂCUT prima tomografie cerebrală, în 1991, am cunoscut dorinţa de a avea un creier „eficient". Scanasem deja zeci de pacienţi, când m-am hotărât să-mi văd propria tomografie la vârsta de 37 de ani. La vederea aspectului toxic, plin de denivelări, am realizat că nu aveam un creier sănătos. Fusesem toată viaţa o persoană care bea rareori alcool, care nu a fumat niciodată şi nu a luat niciodată vreun drog ilegal.

Atunci de ce arăta creierul meu atât de râu?

înainte de a înţelege cu adevărat sănătatea cerebrală, aveam multe dintre obiceiurile nesănătoase discutate în această carte. Am jucat fotbal american în liceu şi m-am lovit la cap de mai multe ori. Mâneam mult fast-food, trăiam cu sucuri acidulate dietetice şi mă mulţumeam deseori cu patru-cinci ore de somn pe noapte. Munceam ca un nebun, nu făceam prea multă mişcare şi duceam cu mine vreo 13 kg în plus care refuzau cu încăpăţânare să dispară doar printr-o gândire pozitivă.

Ultima mea tomografie, făcută la vârsta de 52 de ani a dezvăluit un aspect mai sănătos şi mult mai tânăr decât cu 15 ani în urma, ceea c întâmplă în mod normal odată cu înaintarea în vârstă. *Creieru evme, e*

obicei, din ce în ce mai puţin activ, pe măsură ce îmbătrâni